De la: _____

Pentru:

“Simte pentru tine iubirea pe care o cauti in ceilalti si lumea te va iubi pentru tot ceea ce esti! Cauta bunatatea si adevarul si vei deveni bunatate si adevar. Ofera-ti tie tot ceea ce doresti de la ceilalti si schimba lumea in jurul tau!”

Echipa Psy Development

Cuprins

De ce 40 de Zile? .....

Calendarul de 40 de Zile 8

ZIUA 1 - FRICA 9

ZIUA 2 – FURIA 10

ZIUA 3 – VINA 13

ZIUA 4 – NELINISTEA 15

ZIUA 5 – TRISTETEA 17

ZIUA 6 – RUSINEA 19

ZIUA 7 – JUDECATA 21

ZIUA 8 – CONTROLUL 23

ZIUA 9 – GELOZIA 25

ZIUA 10 – ABANDONUL 28

ZIUA 11- CRITICA 31

ZIUA 12 – NU SUNT SUFICIENT DE BUN/A 34

ZIUA 13 – CORPUL 36

ZIUA 14 – ALIMENTATIA 39

ZIUA 15 – RESPIRATIA 42

ZIUA 16 – ENERGIA 46

ZIUA 17 – BANII 49

ZIUA 18 – CASATORIA 52

ZIUA 19 – EGOUL 57

ZIUA 20 – TIPARELE 62

ZIUA 21 – ADEVARUL 65

ZIUA 22 – SCHIMBAREA 68

ZIUA 23 – LIBERUL ARBITRU 71

ZIUA 24 – MINTEA 75

ZIUA 25 – INIMA 79

ZIUA 26 – CUVANTUL 82

ZIUA 27 – KARMA 85
ZIUA 28 – IERTAREA 88
ZIUA 29 – MAMA 91
ZIUA 30 – TATAL 94
ZIUA 31 – VIATA 97
ZIUA 32 – ECHILIBRUL 101
ZIUA 33 – TRECUTUL 104
ZIUA 34 – VINDECAREA 107
ZIUA 35 – RECUNOSTINTA 110
ZIUA 36 – COMPASIUNEA 114
ZIUA 37 – PAMANTUL 117
ZIUA 38 – A FI OM 120
ZIUA 39 – CREATORUL 123
ZIUA 40 – IUBIREA 127
Angajament pentru o Viata Fericita, ... 131
Cele 40 de Lectii ale Zilei 132
Biografie 135

Drumul de 40 de zile a venit inspirat de voi, oamenii dragi, pe care ii intalnim zi de zi, iar experientele voastre de viata au scris fiecare dintre cele 40 de Lectii Zilnice.

Din practica noastra terapeutica si din “experimentele” legate de dezvoltarea si evolutia personala, la care am subscris de buna voie si nesiliti de nimeni in calitate de cobai, in timp, am constatat ca este nevoie de aproximativ 40 de zile pentru ca un program mental sustinut, sa poata face trecerea de la atentia indreptata catre exterior, la constientizarea propriei persoane si la antentia indreptata catre interior.

Daca cititi aceste randuri, ati descoperit deja faptul ca acolo unde se duce atentia, este condusa si energia si, implicit, acel lucru tinde sa prospere. Oricare ar fi el.

Daca atentia urmeaza in mod repetat tipare de gandire negativiste si defectele lumii, mai degraba decat aspectele pozitive, atunci este evident unde va fi atrasa si energia, iar aspectul care va prinde forta si va prospera, este acela mai putin dezirabil, mai negativ.

Vestea buna, care ne-a inspirat in munca noastra de cercetare si dezvoltare umana, a fost acel miracol divin potrivit caruia si viceversa axiomei de mai sus este valabila.

Anume, daca atentia urmeaza in mod repetat o gandire pozitiva suficient de mult timp, in defavoarea celei negative, atunci si energia va fi, in mod cert, atrasa catre acel aspect pozitiv care, finalmente va prospera.

Datorita acestui minunat principiu, ABSOLUT TOTUL ESTE POSIBIL IN UNIVERS, atat timp cat procesul de obtinere al lui este sustinut suficient de mult timp (in cazul de fata 40 de zile), iar conditiile minime necesare sunt indeplinite.

Acesta este algoritmul potrivit caruia mintea umana evolueaza, fie intr-o directie, fie in cealalta, iar OMUL este “mastermind-ul”, dirijorul, scenaristul si protagonistul care face ca totul sa fie posibil si sa existe in Spatiu si Timp.

Primul proiect in care am testat capacitatea omului de transformare, a fost programul CMG-Coaching in Managementul Greutatii, proiect in care era supus regulii de 40 de zile, nimeni altul decat corpul fizic.

Asa cum am observat, energia urmeaza atentia, care urmeaza gandirea. Energia influenteaza metabolismul, functionarea celulara si sistemul imunitar si endocrin, fapt care conduce la acumularea de grasimi sau eliminarea lor (dupa caz).

40 de zile este termenul minim pentru ca un “soft” mental (a.k.a. tipar de gandire negativ) sa poata fi sters si trecut in Recycle Bin-ul din sistemul de gandire.

40 de zile nu par a fi prea multe. Dupa ce se ajunge la linia de finish, mintea constienta va avea posibilitatea sa aleaga fie sa stopeze, fie sa continue practica acestor lectii zilnice pozitive, pe care Drumul de 40 de Zile il propune. Insa conexiunile neuronale sunt deja create si exista sanse reale ca vei continua cu noile obiceiuri sanatoase de gandire si de comportament. Ai observat pe propria piele beneficiile pe parcursul

Drumului, iar mintea ta subconstienta va dori sa continue pe aceasta cale, fiindca ti-a fost bine.

Drumul de 40 de Zile iti propune o cale lina catre Fericire.

Dar Fericirea, ca orice al lucru in viata, si ca orice stare a mintii, necesita timp, necesita practica si munca intensa, dar rezultatele si beneficiile sunt inestimabile. Si, odata ce te-ai implicat cu adevarat in a-ti conduce viata catre fericire, nimic nu-ti va putea sta in cale.

In aceasta carte electronica este inclus si un **Calendar de 40 de zile** in care veti nota **Lectia Zilei.** Printeaza-l si pune-l undeva la vedere. Fiecare zi pe care o traversezi in drumul tau, bifeaza-o in calendar ca fiind o lectie invatata.

La sfarsitul celor 40 de zile veti descoperi **"Angajamentul pentru o Viata Fericita".** Citeste-l, printeaza-l si fa-l cadou vietii tale. Odata ce ai parcurs Drumul de 40 de Zile, daca este hotarat/a sa renunti la cauzele adevarate ale suferintelor, asigura-te ca il vei respecta cu sfintenie. Pune-l in rama si aseaza-l la un loc de cinste, ca sa-ti aduca aminte in fiecare zi ca Tu esti Calea Fericirii in Viata ta!!!

Suntem impreuna cu voi pe acest drum,

Cu Dragoste si Apreciere,

Echipa Psy Development

Calendarul de 40 de Zile

Calendarul celor 40 de Zile

Ziuat	Ziua2	Ziua3	Ziua4	Ziuas	Ziua6	Ziua7	Ziua8
Ziua9	Ziuato	Ziuau	Ziua12	Ziua ta	Ziuaq	Ziua15	Ziua t6
Ziua17	Ziuat8	Ziua19	Ziua2o	Ziua21	Ziua22	Ziua23	Ziua24
Ziua25	Ziua26	Ziua2:]	Ziua28	Ziua29	Ziuaao	Ziua31	Ziua32
Ziua3."i	Ziua34	Ziua35	Ziua36	Ziua37	Ziua38	Ziua39	Ziua40

ZIUA 1 - FRICA

Am fost conditionati sa credem ca FRICA este Normalitatea. Las-o sa se duca de unde a venit si simte-te Liber!

Respira adanc si simte cum este fara sacul greu plin de teama si de frici, pe care il tot carai dupa tine! Prima felie de ceapa a fost data la o parte!

Orice frica ai gazduit pana acum, de moarte sau de viata, de viitor, de trecut, de prezent, de chestii vii sau nevii, lucruri vazute sau nevazute, auzite sau nemaiauzite, toate sunt departe de tine ACUM.

Frica este o emotie care afecteaza functionarea Rinichilor si meridianul aferent. Rinichii corespund elementului Apa si tin de vointa, sensibilitate, emotii, sinceritate. Fie ca o numim Anxietate, Teama sau Fobie, ea are acelasi efect nociv in corpul si viata noastra, provocand criticism, lipsa de vointa, senzatia de lipsa a puterii, frigiditate, memorie slaba si epuizare psiho-fizica.

Corespondent in sistemului chakrelor, Frica blocheaza functionarea tuturor celor 7 centrii energetici, opturand cursul firesc al energiei si al informatiei in campurile noastre.

Asculta aceasta bucurie care se aude undeva in interior! Este corpul tau care vrea sa iti transmita mesajul lui de multumire!

#LectiaZilei

Incalzeste-ti palmele, frecandu-le bine unele de altele pana simti ca ard. Simte cum sunt pline de lumina si de energie apoi plaseaza-le pe rinichi. Observa cum energia isi face singura treaba si cum Rinichii tai sunt curatati, incarcati si revitalizati de caldura si energia pe care o emana palmele tale.

Ofera-le Rinichilor tai 5 minute de atentie. Fac cat un pahar mare de apa rece de izvor!

Pastrand aceasta stare de siguranta si de incredere, paseste in noua zi care tocmai incepe si adu-ti aminte ca Astzi e Prima Zi Fara Frica!

ZIUA 2 – FURIA

Cat de adevarat este ca de cele mai multe ori, singura persoana care stie ca e furioasa, esti Tu?

Furia ta nu te face sa fii altceva decat un om.

Furia a este o emotie care afecteaza functionarea Ficatului si meridianul aferent. Ficatul corespunde elementului Lemn si afecteaza increderea, actiunea, iubirea, dezvoltarea, libertatea si spiritul. Ea provoaca ura, neiertare, gelozie, invidie, agresivitate, lene, apatie, depresie si incapacitatea de a vedea in viitor.

Relaxeaza-te. Simte forta vibrationala a Furiei tale cum se transforma in Iubire. In Acceptare.

#LectiaZilei

Ofera-ti 5 minute si gandeste-te la Furia Ta. Cum o vezi? Unde sta ea in interiorul corpului? Ce culoare are? Ce forma? Ce textura?

Incalzeste-ti palmele, frecandu-le bine unele de altele pana simti ca ard. Simte cum sunt pline de lumina si de energie apoi plaseaza-le pe zona Ficatului. Observa cum energia isi face singura treaba si cum ficatul tau este curat, incarcat si revitalizat de caldura si energia pe care o emana palmele tale.

Ia cu tine aceasta stare de pace si de acceptare si multumeste pentru aceasta zi minunata! Astzi e Prima Zi Fara Furie!

ZIUA 3 – VINA

Tu esti profesorul tau personal! Invata-te sa folosesti Vina ca pe un instrument.

Un proverb chinezesc spune ca “O floare nu se gandeste ca nu e la fel de frumoasa ca alta floare. Ea doar este!”

Cum ai putea tu sa fi defect oare, cand totul este perfect asa cum este? Cum ai fi putut tu sa infloresti gresit?

Vina a este o emotie care afecteaza functionarea Inimii si meridianul aferent. Inima corespunde elementului Foc si afecteaza constienta si realizarea Sinelui, comunicarea, inteligenta, vitalitatea si umorul, dragostea si capacitatea de a duce lucrurile la bun sfarsit. Ea provoaca isteria, barfa, lipsa de bucurie, nevoia exagerata de somn, dificultati in comunicare, sentimentul de “pierdut in spatiu”, izolare sociala.

Alege sa descoperi ce ascunde Vina ta in spatele ei. Cheam-o in ajutor. Pune-o la treaba si da-i un scop. Acela al eliberarii tale profunde si complete.

#LectiaZilei

Pentru 5 minute inchide ochii si observa cum atentia ta se indreapta in zona inimii tale. Nu e nevoie sa faci nimic, doar sa Fii Acolo. Urmareste ritmul Inimii...bataie dupa bataie….P E R F E C T A !

Incalzeste-ti palmele, frecandu-le bine unele de altele pana simti ca ard. Simte cum sunt pline de lumina si de energie apoi plaseaza-le pe zona Inimii. Observa cum energia isi face singura treaba si cum Inima ta este curata, incarcata si revitalizat de caldura si energia pe care o emana palmele tale.

Ramai in aceasta stare de perfectiune si de pace si multumeste! Astzi e Prima Zi Fara Vina!

ZIUA 4 – NELINISTEA

Atunci cand esti ferm angajat in calatoria ta interioara, nu mai are importanta incotro te indrepti in exterior.
Singura intrebare care poate fi pusa pe parcursul calatoriei este: “Ai pace in suflet?” Daca nu, inseamna ca esti nelinistit si ca te-ai identificat cu ceva din exterior.

Pacea vine odata cu Atentia. Nelinistea vine odata cu Neatentia.

Nelinistea sau ingrijorarea este o emotie care afecteaza functionarea Splinei si a Stomacului si meridianul aferent. Ele corespund elementului Pamant si afecteaza capacitatea de transformare, empatia, receptivitatea, calitatea de a fi sociabil, moderat, dornic de a intemeia o familie.

Nelinistea provoaca excese de manipulare a celorlalti, neclaritate in gandire, cramponarea in tipare vechi, nesiguranta, instabilitate.

Totul vine in forma ideala pentru tine si pentru toti din jurul tau.

#LectiaZilei

Inchide ochii pentru 5 minute si indreapta atentia in zona splinei si a stomacului. Intreaba-le ce simt. Este liniste sau neliniste? Este ingrijorare?

Incalzeste-ti palmele, frecandu-le bine unele de altele pana simti ca ard. Simte cum sunt pline de lumina si de energie apoi plaseaza-le pe zona Splinei. Observa cum energia isi face singura treaba si cum Splina ta este curata, incarcata si revitalizat de caldura si energia pe care o emana palmele tale.

Ramai in aceasta stare de liniste si de pace si multumeste! Astazi e Prima Zi Fara Neliniste!

ZIUA 5 – TRISTETEA

Experimentezi Tristete numai atunci cand nu accepti situatia cu care esti confruntat in prezent.

Cand intelegi situatia si esti plin de recunostinta pentru ea, nu experimentezi decat Fericire.

Respira adanc, deschide fereastra sufletului si invita-l pe Dumnezeu inauntru.

Tristetea este ca apa…daca o lasi libera, tinde sa inunde fiecare colt al spatiului pe unde trece.

Ea se naste in prima faza ca o “mica” dezamagire care isi alege confortabil un loc la noi in subconstient si sta acolo cuminte. La un moment dat, mai vine inca o “mica” dezamagire. Si impreuna se aseaza confortabil in sistemul nostru, formand o “mica” tristete. Si tot asa pana

cand…cineva te intreaba la un moment dat: “Ce ai? Te vad cam trist in ultima vreme?”. Raspunsul tau: “Nu stiu….e asa…o stare…”.

Atunci cand un vas este plin cu Tristete, nu ai unde sa mai torni Bucurie. Trebuie intai sa golesti tristetea, sa cureti vasul iar abia apoi au loc Fericirea si Bucuria.

Tristetea este o emotie care afecteaza functionarea Plamanilor si meridianul aferent. Plamanii corespund elementului Metal si afecteaza gandirea si discernerea dintre Bine si Rau, disciplina si corectitudinea.

Este timpul sa mergi mai departe!

#LectiaZilei

Ofera-ti 5 minute si imagineaza-ti ca si cum ai fi un vas plin cu…..de toate. Scoate, prin intentie, tot ce nu-ti mai trebuie, pana cand simti ca s-a facut putin loc pentru un strop de Bucurie.

Simte cum arata vasult tau, acum ca ai schimbat continutul din el.

Parca ti-e drag sa te uiti la el!

Incalzeste-ti palmele, frecandu-le bine unele de altele pana simti ca ard. Simte cum sunt pline de lumina si de energie apoi plaseaza-le pe zona din fata a Plaminilor, deasupra inimii. Observa cum energia isi face singura treaba si cum Plamanii tai sunt curatati, incarcati si revitalizati de caldura si energia pe care o emana palmele tale.

Multumeste-ti! Astazi e Prima Zi Fara Tristete!

ZIUA 6 – RUSINEA

Rusinea este una din acele “mosteniri” grele pe care umanitatea le-a avut de izbavit ca si “tare” in miile de ani care au trecut si le mai are inca in sutele de ani care vor urma. Inca suntem supusi “Rusinii de noi insine” – creatii divine, Dumnezei in manifestare…

De cele mai multe ori ne simtim rusinati si stanjeniti de stangaciile noastre, in momentele cand am fost “prinsi cu garda jos” si lipsiti de orice forma de aparare si simtim nevoia de protectie. Alteori ne simtim rusinati in a ne lasa sa fim descoperiti intr-o relatie mai apropiata. Sau….pur si simplu ne e rusine cu ceva ce am facut in trecut si suntem convinsi ca ne poate a afecta prezentul sau viitorul.

E posibil sa-ti fie rusine de greseala ta, dar nu cumva sa crezi ca ea nu poate fi corectata. E posibil sa te simti groaznic pentru ca ai suparat pe

cineva, dar sa nu-ti inchipui ca nu poti indrepta lucrurile.
Daca doresti iertare, trebuie sa ai curajul sa o ceri.

A fi constient de greselile tale este un dar, pentru ca te duce la indreptare de sine. Atunci cand iti recunosti greselile, te eliberezi de aceste straturi ale Rusinii tale. Incepi sa faci pasi catre indreptare.

#LectiaZilei

Rusinea imobilizeaza capacitatea de actiune, instinctul creator si gradul de sociabilitate si de adaptabilitate. Este un afront la perfectiunea Creatiei Divine si se manifesta in blocaje majore la nivelul tuturor centrilor energetici. Daca vibratia joasa a rusinii persista pe perioade lungi de ani sau zeci de ani, ca stare de baza, poate culmina cu blocarea chakrei 7, aceea a legaturii cu Divinitatea.

Oamenii se simt pierduti si neintelesi, iesiti din context sau inadaptati in societate, victime permanente ale sistemului si fara sanse la fericire.

Inchide ochii si pentru 5 minute admira Lumea Ta Interioara Perfecta! Rescrie in cartea fiintei tale acele litere care formeaza cuvantul “RUSINE”. Foloseste-ti intentia si…ca si cum ai avea o guma de sters creionul, sterge din toata arhiva sufletului tau acest cuvant. Si observa cum in toate amintirile tale care odinioara puteau contine emotia sau gandul de Rusine, acum este un mic spatiu gol care asteapta sa fie rescris in memoria ta. Alege orice cuvant care iti place si scrie-l cu litere de aur in locul Rusinii. Iubire. Bucurie. Stralucire. Miracol. Fa acest lucru ACUM!

Ia cu tine aceasta stare magica si propag-o peste tot pe unde treci astazi si multumeste! Astazi e Prima Zi Fara Rusine!

ZIUA 7 – JUDECATA

Una dintre cele mai importante practici spirituale este aceea de a lasa lucrurile asa cum sunt, fara interpretari, fara infrumusetari, fara judecata.

Aceasta ii provoaca ego-ului un infarct instantaneu.
Iti imaginezi cum ar fi sa-i spui ego-ului ca nu poate sa judece, sa compare, sa interpreteze? Ce-i va mai ramane atunci de facut?
In realitate, el nu stie sa faca nimic altceva. Bineinteles ca de indata ce incercam sa-i spunem ego-ului sa nu mai judece, apare o noua mladita de judecata. Si asa, la nesfarsit. Dar, tocmai de aceea, procesul este atat de bogat.

Cand luam decizia sa predam comanda acelei parti din noi mai inteligente decat mintea, nu mai simtim nevoia de a Conceptualiza, Condamna, Judeca, Compara, Eticheta, Ajusta, Adauga sau Taia.

Totul doar ESTE pur si simplu!

#LectiaZilei

Iubeste! Toti oamenii din jurul tau! Cu sau fara cicatrici! Toate fenomenele din jurul tau! Cu sau fara “imperfectiuni”!

Iubind toate “imperfectiunile”, inclusiv ale tale, acest lucru va afecta toate cele 7,2 miliarde de oameni din jurul tau iar ecoul acestei Iubiri va ajunge din nou la tine.

Ofera-ti acum 5 minute si reflecta asupra a tot ceea ce este in jurul tau. Si….lasa-le sa FIE. Inspira adanc si inchide ochi. Pentru cateva clipe imagineaza-ti…daca lucrurile nu sunt asa cum le vezi tu, Ar putea fi si altfel?

Apreciaza si observa mai mult lucrurile care sunt pozitive in viata ta, decat pe cele care nu se ridica la asteptarile tale.

Perceptia ta se va schimba spectaculos.

Ramanand in aceasta stare de acceptare si relaxare, incepe-ti ziua cu un suras. Totul Doar Este! Si multumeste. Astazi este Prima Zi Fara Judecata!

ZIUA 8 – CONTROLUL

Uneori se manifesta in viata ta forte cu mult mai mari decat cele pe care le poti tu mobiliza. A le opune rezistenta nu face decat sa inrautateasca lucrurile. Singura alegere este aceea de a ceda si a lasa lucrurile sa fie asa cum sunt.

Nevoia de a controla un rezultat, persoane sau situatii este doar un efect si izvoraste din frica si din lipsa credintei in tine si in Dumnezeu, in forta ta creatoare si divina.

Controlul pe care tu incerci sa il detii, poatesa iti aduca satisfactii superficiale si intelese la nivelul mintii dar sufletul simte si stie ca este doar o pacaleala.

Atunci cand sunt implicate si alte persoane in acest joc, suferinta este si mai mare. Efortul si energia pe care tu o consumi crezand ca poti controla ceva este o pierdere si o risipa necuantificabila!

Chiar si statistic, sansele sa reusesti sa anticipezi toate potentialele consecinte si rezultatle ale unei situatii, actiuni sau eveniment sunt infime.

Avem un potential finit de timp si de efort ca si oameni, pe care il putem dirija in diverse directii. Aminteste-ti ca orice situatie asupra careia nu mai ai control, iti ofera ocazia de a iubi si de a avea incredere.

#LectiaZilei

Pentru 5 minute inchide ochii urmareste-ti respiratia. Observa doar, fara sa intervii, cum aerul intra si iese din interiorul tau… ce proces miraculos, care ne tine in viata fara ca noi sa stim.
Doar privesti. Inspir…… Expir……. Aerul intra si iese atat de natural. Cat de minunat!

Apoi deschide ochii si PRIVESTE CERUL! Oriunde te-ai afla, gaseste un petec de cer si lasa-ti privirea sa se odihneasca in el. Ce observi? Nuante…lumina….poate Soarele. Cu siguranta Soarele isi va face, linistit, treaba lui, pe care si-o face de cateva miliarde de ani si si-o va face in continuare, indiferent de dorintele tale controlatoare.

Doar astazi fi Tu Soarele care doar incalzeste si hraneste si lasa controlul in mana Universului. Si multumeste! Astazi este Prima Zi Control Free!

ZIUA 9 – GELOZIA

Gelozia spune tot atat de multe despre increderea ta in tine insuti, ca si despre increderea ta in ceilalti. Ea spune tot atat de mult despre capacitatea ta de a trada, cat si despre capacitatea altcuiva de a trada.

Daca tu simti ca esti gelos pe partenerul tau/partenera ta, nu te concentra pe ceea ce face el. Pune-ti intrebarea: “Sa fie oare tradarea o problema care mi se iveste mereu in cale?”

Nimic nu satisface nevoile omului rapus de gelozie si oricat de multe reasigurari ar primi, va reusi pana la urma sa-si atraga in viata lui lectia geloziei.

Evolutia spirituala nu se produce atunci cand, aparent, suntem increzatori, linistiti si multumiti. Ea se produce atunci cand devenim suspiciosi, invidiosi, gelosi, critici si banuitori. Ea se produce atunci cand ne pierdem “masca spirituala” si ne dam seama ca nu suntem un

super-barbat sau o super-femeie, ci doar o fiinta umana obisnuita, care invata cum sa traiasca.

Gelozia produce separare, instrainare si insingurare.
Mai mult decat atat, are capacitatea de a sadi foarte adanc samanta neincrederii in oameni, in viata, in “Destin” si pana la urma sfarseste a desfiinta increderea in propriile puteri si imaginea de Sine.

#LectiaZilei

In straturile profunde ale fiintei noaste, Gelozia afecteaza Spiritul si se agata cu disperare de ideea ca omul este undeva parasit pe campul de lupta al vietii si ca este o “victima” a sistemului, care trebuie neaparat sa se lupte pentru supravietuire. Pentru a-si face dreptate, se foloseste de aliati precum Agresivitatea, Manipularea, Minciuna sau Victimizarea.

Este momentul sa mergi mai departe!

Inchide ochii, inspira profund. Inca o data si inca o data. Si pe masura ce aerul iese din corpul tau, simti cum devii din ce in ce mai usor. Scutura-te de ganduri si de treburile de facut pentru ziua de azi si acorda-ti 5 minute

Indreapta-ti incept atentia catre interior si fii acolo pentru cateva clipe. Simte!

Pentru ca deja te-ai familiarizat cu lumea ta interioara, incearca sa localizezi unde se afla Gelozia in corpul tau. Poate fi in partea superioara sau inferioara. Poate fi pe partea stanga, dreapta sau poate chiar in centru. Poate fi ascunsa intr-un organ intern sau poate chiar la nivelul capului.

Cu siguranta inteligenta ta corporala o va localiza cu usurinta.

Cand stii ca acolo este, priveste-o. Apropie-te de ea, usoooorrr, sa nu o sperii. Ii e tare frica, saracuta!

Apoi spune-i tot ce ai sa-i spui, multumeste-i pentru toate lectiile pe care ti le-a adus stand cuibarita in viata ta timp de atatia ani

Imbratiseaz-o si priveste-o cum pleaca. Si stii ca acum, aici, s-a intamplat acel miracol prin care ai scos Gelozia din viata ta.

Umple spatiul lasat de Gelozie cu Iubire si incepe-ti ziua cu un zambet larg. Multumeste! Astazi este Prima zi fara Gelozie!

ZIUA 10 – ABANDONUL

Teama de Abandon sau Frica de Singuratate sau….Teama de a nu fi parasit, toate au o sursa comuna: Iluzia Separarii.
Undeva pe drum, Omul si-a pierdut Intregul, s-a pierdut pe Sine si a inceput sa se simta abandonat undeva intr-un colt de Univers. A inceput sa strige si sa alerge nebun dupa surogate exterioare.

Vesti bune, Drag OM!! A venit momentul!! Acela de a-ti reaminti originea ta divina, parte din Intreg, Intregul insusi nedivizat, nealterat, neabandonat!

Fiecare clipa ne ofera o alegere in ceea ce priveste separarea sau unirea. Aceasta este singura alegere pe care am avut-o de facut inainte, si singura alegere pe care o vom avea vreodata de facut. Din nefericire noi nu ne amintim de durerea separarii sau de extazul unirii. De aceea am

venit in acest loc impreuna, pentru a ne ajuta unul pe celalalt sa ne aducem aminte.

Atunci cand incepi sa te simti parte din intreg si conectat la tot ceea ce este, incepi sa resimti acest lucru in primul rand in relatiile tale apropiate.

Observi ca ai din ce in ce mai putina nevoie de atentie. Simti ca nu esti singur niciodata si ca iti poti oferi momentele tale de calitate cu tine insuti, doar contempland momentul de fata. Apoi simti ca esti respectat si apreciat.

Nevoia neintrerupta de atentie si de aprobare vine din nesiguranta si din teama de a nu fi parasit sau abandonat, o teama ancestrala si greu de detectat sau definit, pentru ca e acoperita de multe straturi. Aceasta nevoie poate distruge o relatie, prin faptul ca il supune pe partener la solicitari nenaturale.

Atunci cand ceri de la partenerul tau mai mult decat este capabil sa-ti dea, pregateste-te sa ai o dezamagire. Solutia e sa iei masuri pentru a te intari si pentru a-ti manifesta potentialul, in asa fel incat sa inveti sa-ti recunosti tie insuti propria valoare.

Atunci nu mai trebuie sa depinzi foarte tare de aprobarea partenerului tau, pentru a te simti bine cu tine insuti. Intrucat inveti sa te apreciezi singur si sa-ti manifesti darurile, viata ta va genera in mod firesc propria ei sursa de sprijin si de incurajare.

Atunci cand iti dai tie insuti forta, esti capabil atat de a acorda sprijin, cat si de a-l primi. Acest lucru va aduce echilibru relatiei tale si va crea potentialul pentru genul de schimburi sanatoase de energie, care are loc atunci cand amandoua persoanele traiesc vieti pline de creatie.

#LectiaZilei

Ia o foaie de hartie acum. Noteaza pe ea toate persoanele care crezi sau simti ca te-au abandonat vreodata. In orice situatie sau circumstanta. Cauta in ungherele cele mai ascunse ale mintii si sufletului tau si pune pe-i pe hartie pe toti.

Bunici, parinti, parteneri sau partenere, prieteni sau apropiati. Ei sunt protagonistii care au luat fetele abandonatorilor tai! Ei ai contribuit la amploarea acestui sentiment interior al tau.

Priveste-ti distributia filmului tau de Abandon. Numai “actori” importanti!!

Cumva ajungem sa constatam ca persoanele pe care le investim cu cea mai mare incredere si cu cea mai mare cantitate de sentimente, fac cumva si ne tot abandoneaza in diverse situatii. Cumva ii facem responsabili de Iluzia Separarii noastre!

Acum ca ai realizat faptul ca totul este doar o iluzie, razi zdravat, tare si cu pofta, din toata inima ta!! Trimite-le iertarea ta si un gand bun. Elibereaza-i de povara de a te fi abandonat vreodata. Era doar Iluzia Separarii…..

Ia cu tine aceasta portie de ras astazi si razi ori de cate ori iti amintesti ca te-ai fi putut simti abandonat. Si multumeste! Astazi e Prima Zi in fara sentimentul de Abandon!

ZIUA 11- CRITICA

Ce tie nu-ti place, altuia nu-i face! Simplu si eficient. In teorie…!! Dar pana sa ajungem la practica, aplicam exact contrariul.

Cel mai dur critic este vocea (sau vocile) din cap! Ea/ele se sincronizeaza de obicei cu ceva din exterior care nu seamana cu tiparele noastre de gandire.

Atitudinea critica poate sa nu para un defect major, in afara de faptul ca tinde sa devina cronica. Oare mai multe atacuri mici, deghizate cu grija, sunt mai putin vatamatoare decat un singur act de ura sau de tradare? Atunci cand realizezi natura distructiva a atitudinii critice, decizia ta de a te abtine de la critica devine un exercitiu de nonviolenta.

Atunci cand esti in contact cu Esenta ta, stii ca poti fi acceptat, exact asa cum esti. Nu exista nimic la tine, sau la oricine altcineva, care are nevoie de a fi perfectionat sau corijat. Pentru a-ti cunoaste Esenta, trebuie sa lasi in urma judecata de sine si critica la adresa fratelui tau, sau a surorii tale.

Ai ajuns deja departe. E timpul sa mergi si mai departe.

#LectiaZilei

Iubirea incepe cu acceptare. Practica acceptare atunci cand devii constient ca esti critic cu tine insuti si cu ceilalti. Fii doar constient si accepta ceea ce se intampla... nu te autopedepsi... si apoi imbratiseaza-ti experienta cu afectiune.

Spune-ti: “Vad ca sunt critic si asta inseamna ca sunt speriat”. A te accepta pe tine insuti in fiecare moment este o munca spirituala. Este o practica permanenta. Din nefericire, nu exista scurtaturi. Iubirea lui Dumnezeu pentru tine merge pe urmele iubirii si acceptarii tale de sine.

Alege-ti astazi 3 lucruri, situatii sau oameni pe care le consideri total anapoda si greu de acceptat asa cum sunt. Cei/cele mai imposibil de a te abtine sa nu critici! Reflecta putin asupra lor si fa un top cu locul 1, 2 si 3. Elimina ultimele 2 locuri. A ramas unul singur. Un singur lucru, situatie sau persoana absolut IMPOSIBIL/A.

Pentru cateva minute respira si relaxeaza-te. Revino apoi cu gandul la “obiectul” criticii tale. Si spune-ti: “Ce-ar fi daca as renunta sa mai critic acest om sau situatie?” “Ce-ar fi sa-I dau pace si sa ma concentrez pe

minunatia zilei de astazi…?”

Bucura-te de acest moment de eliberare de Critica si Multumeste! Astazi e Prima Zi Fara Critica!

ZIUA 12 – NU SUNT SUFICIENT DE BUN/A

Pentru multi suna a cliseu…

Dar atunci cand esuam, credem ca nu suntem suficient de buni pentru a ne implini visele. Asa ca cedam. Ne conformam. Ne gasim o slujba sau o relatie care ne ofera siguranta.

Adevarul este, insa, ca nu am avut suficient de multa incredere. Nu am crezut suficient de mult in noi sau in ceilalti. Am incercat sa controlam. Am insistat sa ne impunem vointa. Ne-am speriat si am iesit din fluxul creator al vietii.

Viata nu a fost impotriva noastra. Noi nu am fost dispusi sa avem incredere in viata. Nu ne-a placut directia in care se indrepta raul si am decis sa inotam in cealalta directie. Apoi am obosit si am renuntat. Putem sa dam vina pe rau. Putem da vina pe noi insine. Sau putem sa ne

dam seama ce trebuie sa facem si sa o facem data viitoare. Putem sa avem incredere in rau si sa invatam sa inotam in sensul curentului, nu impotriva lui.

#LectiaZilei

Nu e necesar sa incerci sa fii o fiinta “mai buna”.
Esti deja S U F I C I E N T.

Ai deja iubirea lui Dumnezeu. Nu e nevoie decat sa dizolvi obstacolele aflate in calea constiintei tale cu privire la acest lucru.
Acorda-ti 5 minute si contempla lumea din spatele ochilor tai.

Pune sub semnul intrebarii toate judecatile si gandurile care nu te binecuvanteaza pe tine sau pe ceilalti. Acestea stau in calea capacitatii tale de a te vedea bun, frumos,demn de a da si a primi iubire.

Pe masura ce constienta ta asupra acestor obstacole sporeste, ele vor incepe sa se destrame. Treaba ta nu este sa incerci sa schimbi ceea ce vezi, ci sa ridici valul in asa fel incat sa poti vedea mai clar.
Macar pentru 5 minute in fiecare zi pretinde ca esti exact cat trebuie de bun si de suficient. Si poate intr-o zi vei ajunge sa crezi cu adevarat lucrul asta!

Incepe ziua cu incredere si cu privirea sus! Si multumeste! Astazi este Prima Zi cand Esti Suficient de Bun!

ZIUA 13 – CORPUL

Nu exista angrenaj mai armonios alcatuit decat propriul tau Trup. Ai la indemana o unealta divina, a carei functionare este independenta de vointa ta dar care poate suferi din pricina atitudinii tale!
Cum asa? Din pacate, foarte simplu!
Atitudinile tale vis a vis de ceea ce te inconjoara, de mediul in care traiesti, de oamenii pe care ii intalnesti, de mancarea pe care o mananci, de apa pe care o bei, de aerul pe care il respiri, de jobul pe care il ai si intr-un final, atitudinea fata de Tine Insuti, toate iti traverseaza corpul tau fizic.

Gandeste-te la trupul tau ca la un sistem extrem de inteligent alcatuit, care te ajuta sa te manifesti pe Pamant, cu el iti exprimi emotiile, cu el razi sau plangi, cu el dansezi, sari in sus de bucurie, alergi, cu el faci dragoste si prin el vezi frumusetea Universului, cerul, Soarele, Luna,

Marea, florile, Muntii…
Cu ajutorul lui poti fi vesel sau trist, furios sau bucuros, agitat sau linistit, necajit sau implinit!

Prin acest corp DEVII CINEVA! Devii OM!

Trupul nu este catusi de putin rau sau inferior. El este, pur si simplu, temporal.
Nu-i vei gasi niciodata sensul suprem, satisfacandu-i necesitatile. Dar nici nu vei gasi sensul suprem, negandu-i nevoile.
A avea grija de trup este un act de gratie. A te preocupa strict de placerile sau durerile trupesti este orice altceva, dar nu un act de gratie.

#LectiaZilei

Acest sistem perfect alcatuit, are in interiorul sau un complex de organe interne, care tin de functionalitatea sa, un sistem de deplasare, un sistem de comanda si un sistem de evacuare.

A avea grija de corp este o practica spirituala straveche iar intelepciunea ei a traversat timpul pana astazi cand incepem din nou sa redescoperim tainele regasirii cu corpul nostru.

Corpul reprezinta cel mai fin instrumet de masura al actinilor tale, cel mai inteligent sistem de avertizare cand faci ceva mai putin pozitiv.

Ofera 5 minute corpului tau. Inchide ochii si imagineaza-ti cum ai avea o lanterna interioara care lumineaza zona pe care o privesti. Lasa-ti gandurile sa se topeasca in linistea dinauntrul corpului tau. Doar respira si ….simte-l!

Simte zona superioara, apoi zona toracelui, zona bazinului, spatele, bratele, picioarele…… Si multumeste pe masura ce traversezi fiecare zona. Exprima-ti aprecierea pentru munca zilnica pe care o fac pentru tine toate elementele din interiorul corpului tau!

Si zambeste! Deschide ochii si multumeste pentru Corpul Tau Perfect!

ZIUA 14 – ALIMENTATIA

Suntem ceea ce mancam?

O intrebare sau o afirmatie pe care o auzim tot mai des in ultimul timp.

Din multe puncte de vedere, raspunsul, din pacate, este DA. Suntem SI ce Mancam!
Dar suntem si ce Respiram, si ce Gandim, si ce Simtim, si cum Actionam, si cum Decidem etc..
Suntem toat aceste lucruri, iar Alimentatia este si ea corelata la Intreg.

Nu putem privi Alimentatia scoasa din context, ca pe un proces separat si sa ne ocupam doar de ea si atat.
Este o directie ineficienta si neproductiva sa vrei sa iti schimbi corpul

doar luand in considerare doar un fragment din complexul functionarii lui.

Alimentatia este reflecsia directa a nivelului de gandire si de constiinta pe care ne plasam la un anumit moment din viata noastra. Nu putem sa ne hranim doar cu vegetale si sa mentinem furia, neiertarea si frica in corp, pentru ca ele, nemaiavand un substrat de sustinere mai dens, vor iesi la suprafata sub forma de refulari, tot felul de afectiuni ale corpului fizic etc.
Urmare imediata: scaderea sistemului imunitar, slabilrea metabolismului etc.

Asadar daca simtiti sa deveniti vegetarieni sau sa va schimbati alimentatia corpului intr-un mod mai sanatos, ocupati-va mai intai de Sanatea Mintii, a emotiilor si a faptelor voastre. Apoi va veni in mod natural si schimbarea felului in care va alimentati corpul.

#LectiaZilei

Acorda-ti astazi 5 minute si scrie pe o foaie de hartie acele atitudini, ganduri, comportamente, care consideri ca iti mentin anumite obiceiuri alimentare nesanatoase. Acele lucruri pe care stii ca le faci si care ultimamente conduc si catre un mod de a te alimenta corespunzator vibratiei acelor lucruri.

Fixeaza cateva scopuri si mentine-le clar delimitate in programul tau. Prepara-ti singur hrana. Binecuvanteaz-o cand o mananci! Fii atent in farfuria ta si nu vorbi la telefon cand mananci! Nu te uita la televizor si nu fa conversatie “de salon”. Vorbeste despre lucruri pozitive, care iti aduc pace si liniste in viata. Fa curat in urma ta. Ofera mancarea tuturor

celor care sunt flamanzi pe planeta. Multumeste celor care au gatit pentru tine de cand te-ai nascut si pana acum!

Hrana are nevoie de un stomac gol. Sanatatea are nevoie de un corp pregatit pentru ea!

Reflecta asupra acestei liste si Astazi IA DECIZIA: MA HRANESC PENTRU SANATATE!

Porneste ziua cu o cana mare de APA si Multumeste! Azi ai luat o decizie importanta pentru corpul tau!

ZIUA 15 – RESPIRATIA

RESPIRATIA = VIATA

Fiecare respiratie este un act de celebrare a Vietii, a insufletirii Duhului Sfant in Om.

Respiratia, ca si proces fizic, este formata din doua actiuni: Inspiratia si Expiratia.
-In – de la exterior catre Interior
-Ex – de la interior catre Exterior.

De aici, Respiratia este Liantul dintre Exteriorul aparent (perceptibil) al Fiintei noastre si Interiorul sau.

Respiratia este vechiculul care aduce in permanenta ceva din Exterior in

Interior si invers.

Practic, Respiratia este un Act de a Darui ceva Lumii Intregi.

Noi toti traim intr-un ocean de A E R . Asemanator pestilor si a faunei din Oceane si Mari. Toti Respiram din acelasi ocean infinit de A E R .

Actul suprem de Constienta este acela de a fi pe deplini constienti si responsabili de ceea ce introducem in acest ocean infinit de AER, de ceea ce exportam din noi catre ceilalti. Prin Respiratie noi hranim oceanul de AER cu informatia pe care noi o cultivam in interiorul nostru.

Prin Respiratie noi Exportam Realitatea din Interiorul Nostru.

Respiratia devine astfel un ACT DE CREATIE, prin care noi contribuim la re-crearea in fiecare moment a REALITATII informationale care inconjoara planeta si pe noi toti deopotriva.

La randul nostru noi INSPIRAM realitatea pe care noi o cream, inmultita logaritmic cu realitatile tuturor care traiesc si respira in jurul nostru.
Astfel RE-SPIRAM si RE-CREAM informatia din interiorul nostru, hranind celulele creierului, ale sangelui cu Realitatea Comuna in care traim.

Schimbul este echitabil. In fiecare clipa noi DAM ceva si PRIMIM ceva inapoi, prin cei 2 atomi de Oxigen din deja celebrul CO_2 (“codoi”).

#LectiaZilei

Ai 5 minute ale tale in aceasta dimineata si ar fi un bun prilej sa le Respiri Constient.

Inchide ochii si pentru urmatoarele minute indreapta-ti atentia catre Respiratia ta. Incearca sa o urmaresti fara a interveni in vreun fel.

Lasa aerul sa intre si sa iasa natural, liber, in ritmul tau interior. Pentru inceput poti sa fii atent/a ce ganduri traverseaza ecranul tau interior. Oricare ar fi ele, priveste-le pentru o clipa si apoi observa-le cu dispar. Nu starui prea mult asupra niciunuia dintre ele. Doar fi constient de felul lor, de caliatea lor, de textura lor, de densitatea lor.
Si in timp ce faci aceasta sectiune transversala a unui gand, poti sa fii curios si sa iti pui intrebarea daca acestea sunt gandurile cu care doresti sa contribui la realitatea comuna si implicit la realitatea ta.

Acum ca ai aflat cum tot ceea ce contine Interiorul tau este transportat catre Exterior prin Aerul pe care tu il Expiri si ca a devenit putin mai clar care ar fi unul dintre modurile principale prin care tu poti contribui la experientele si realitatile celorlalti, poti sa iti dai seama si cat este de simplu sa contribui si la imbunatatirea lor: prin schimbarea calitatii Respiratiei Tale!

DA! Chiar atat de Simplu!

Poti face aceste experiment incepand chiar Acum. Observa ce transporta Aerul pe care il expiri catre Exterior si apoi pune intrebarea daca ai acest lucru este ceea ce tu vrei sa RE-Inspiri la randul tau. Daca acel lucru vrei sa iti re-hraneasca realitatea ta interioara.

Daca raspunsul este DA, atunci continua sa faci acest lucru.
Daca raspunsul este NU, atunci acesta este momentul in care poti schimba ceva.

Continua sa iti urmaresti respiratia macar de 3 ori pe ziua de Astazi si multumeste! Azi ai Respirat Constient!

ZIUA 16 – ENERGIA

Energia Este.
A fost si va mai fi. Ea pur si simplu exista peste tot si este materialul din care este creat Universul, care ne include si pe noi (asta in cazul in care esti suficient de realist si nu crezi ca tu te afli undeva intr-o bula a-spatiala, a-temporala, in afara tuturor lucrurilor).

Energia nu a fost niciodata Negativa sau Pozitiva. Energia doar urmeaza Intentiile, Atentia si Gandurilenoastre.

Ea poate fi de mai multe tipuri si in functie de viteza cu care se deplaseaza/invart atomii si electronii ce o compun, ea creaza unde si benzi de vibratie. Asa apar energiile de o anumita vibratie.

Acele energii de o anumita vibratie corespund tuturor fenomenelor,

lucrurilor si elementelor care alcatuiesc acest univers, pe care noi le-am putea numi in mai multe feluri:
- Densitati, Lumi, Nivele de Constiinta etc..
Corespunzator fiecarui nivel de vibratie, se plaseaza si intreaga Creatie, din care facem si noi parte.

Astfel pe un anumit nivel de vibratie, mai jos sau mai inalt, se pot plasa: Ganduri, Emotii, Fapte, Cuvinte, Fiinte apoi la o scara Macro – Fenomene, Curente, Epoci, Ere, Egregorii, Constiinte de Masa etc..

#LectiaZilei

Revenind la Om, pentru ca despre el este vorba, Suntem Lumina si Energie condensate. Printre altele avem si un Camp Energetic, cel mai apropiat de corpul fizic, la 3-10 cm.

Traim intr-un ocean infinit de Energie si urmam dansul nevazut al undelor energetice.
Invataturi stravechi afirma ceea ce noi astazi stim cu certitudine: Creste si ia amploarea tot ceea ce noi investim cu energia noastra. Piere si se diminueaza lucrul din care ne retragem energia.
Energia da viata!

Acorda-ti acum 5 minute si respira profund de cateva ori. Inchide ochii si intra in contact cu corpul tau. Deja stii sa faci lucru asta de la lectia cu numarul 13.
Acum ca iti simti corpul, incepi si fii constient de energia ta. Uneori se simte foarte bine in palme, unde o percepem ca pulsatii sau ca mici furnicaturi sau intepaturi. Stii ca acum in interiorul tau si in jurul tau este doar Energie.

Alege acum un aspect din viata ta sau un proiect care este important pentru tine sau chiar o zona din corpul tau. Concentreaza-ti atentia in punctul respectiv sau pe imaginea respectiva si respira! Trimite, prin intentie, energia ta in directia respectiva si mentine-o pentru 5 minute. Poti repeta acest exercitiu zilnic si observa rezultatele! Proiectele prind contur, zonele din corp devin mai energizate sau mai viguroase, aspectele din viata ta pe care vrei sa le schimbi, tind sa se armonizeze la intentiile tale.

Putem fi fericiti, numai atunci cand energia noastra este investita in a lucra cu ceea ce se intampla aici si acum. Nu-ti irosi energia ta in a o trimite catre un eveniment care se afla in trecut sau catre ceva ce inca nu a avut loc, prin ganduri catre trecut sau viitor.

Ceea ce doresti si la ce te gandesti cel mai mult sunt cele mai puternice seminte pe care le sadesti. Viata se indreapta spre locul unde iti plasezi energia.

Incepe-ti ziua cu o portie mare de Energie si da-o si celor din jurul tau! Multumeste! Astazi Esti Energie Vie!

ZIUA 17 – BANII

Banii sunt si ei Energie. Aceasta energie a Banilor sau a Abundentei, functioneaza, ca toate lucrurile dealtfel, dupa legile universale de baza: Legea Karmei, Legea Rezonantei Universale si Legea Atractiei.
Asta nu face obligatoriu ca atunci cand ai multi bani, vor veni si mai multi bani.

Dar, de mici am fost invatati ca intotdeauna, cand faci un lucru bun, ti se da mai mult. Daca iubirea te face sa te simti bine, va fi mai multa iubire.
Daca banii te fac sa te simti bine, vei atrage mai multi bani.
Daca ceea ce faci cu timpul tau te face sa te simti bine, vei avea mai mult timp pentru a face acel lucru.
Dar daca aceste lucruri nu-ti fac placere, vei avea mai putin din ele.

Lucrurile de care nu te bucuri, nu prospera.
Ceea ce faci din spirit de sacrificiu sau vinovatie, devine dificil si problematic.

Poti sa faci un milion de afirmatii, dar nu vor avea nici un efect.
Universul nu sprijina ceea ce faci din spirit de sacrificiu sau vinovatie.
E chiar atat de simplu!

Nu te lasa amagit de ideea ca poti realiza ceva, cu conditia sa ai “mai multi bani” sau sa fii “mai atractiv, mai spiritual, mai inteligent”, sau... completeaza tu spatiile goale.

E timpul sa inveti Lectia Abundentei!

#LectiaZilei

Raiul pe Pamant inseamna ca esti cu desavarsire incantat de viata ta, exact asa cum este. Nu incerci sa rectifici ceva la tine sau sa vrei sa obtii mai multi bani, o slujba mai buna, sau o casa mai mare. Gasesti sacrul chiar aici si chiar acum. Tot aici este si locul unde te conectezi cu energia creatoare care vrea sa se exprime in viata ta.

Abundenta vine atunci cand inveti sa ai incredere in sursa Creatoare din interiorul tau. Nu poti face acest lucru, atunci cand ii gasesti cusururi vietii tale.

Ofera-ti Acum 5 minute si inchide ochii. Respira adanc de cateva ori si expira toate grijile cu privire la ziua de astazi, toate gandurile si agitatia. Pantrunde adanc in spatiul infinit din interiorul tau si conecteaza-te la sursa ta Creatoare. Simte cum esti unul si acelasi lucru cu aceasta sursa

si pune intrebarile care te macina de atata timp. Acolo vei gasi toate raspunsurile de care ai nevoie.

Respira si ia cu tine aceasta stare de Abundenta! Si multumeste! Azi e ziua in care te-ai intalnit cu Abundenta Ta!

ZIUA 18 – CASATORIA

Acum ca am integrat lectia Abundentei, sa vorbim despre Casatorie.

Ce mai este Casatoria, pana la urma?
Un contract? O institutie? Un ritual? Un program social? Un mijloc de manipulare sau de a te simti mai in siguranta?

Sau o exprimare a iubirii dintre doi oameni? Un ritual al dragostei? O uniune a sufletelor?

Raspuns: DA!

Casatoria este toate cele de mai sus si inca mult mai mult!
Pentru fiecare dintre noi, casatoria inseamna ceea ce alegem sa insemne.
Ea este practic suma contributiilor celor doi membri ai noului cuplu unit.

Atunci cand 2 oameni aleg constient sa oficializeze uniunea lor printr-un ritual anume, oricare ar fi el, ei infiinteaza practic o noua….entitate – Relatia de casatorie. Creaza un organism cu nume propriu, energie proprie, identitate proprie.

Casatoria, fiind astfel un organism viu, este foarte sensibila la actiunile, faptele, cuvintele si intentiile Creatorilor ei, ea putand fi foarte usor de ranit, de lovit si finalmente, de distrus.

In societatile evoluate din Grecia si Egiptul Antic, doua persoane se puteau uni prin casatorie doar dupa ce Consiiul Batranilor analiza personalitatile celor doi pretendenti, ascendentul psihologic, gena, familia de provenienta, sanatatea fizica si bineinteles, partea materiala. Daca acestia considerau ca acestia sunt compatibili si ca uniunea lor reprezenta o evolutie pentu comunitate, casatoria lor, noua familie care urma sa se formeze, era aprobata iar uniunea se realiza printr-un ceremonial grandios, la care participa toata comunitatea si aduceau daruri folositoare noilor casatoriti.

Atat de importanta este entitatea numita Casatorie, atat pentru cei 2 care o creaza, cat si pentru intreaga comunitate.

Asa cum bine stim cu totii, se intampla ca uneori sa nu putem exprima singuri judecata de valoare necesara in astfel de situatii si sa nu ascultam de inteleptii comunitatii. Astfel noua Casatorie care se formeaza este afectata inca de la inceput, de elemente care nu se armonizeaza complet sau uneori chiar deloc.

Privind din punct de vedere spiritual, Casatoria reprezinta lectia de baza

pe care sufletele si-o asuma sa o parcurga pentru echilibrarea karmica.

Legea Cauzalitatii isi face pe deplin datoria si ne aduce in fata sufletului fata de care avem de manifestat cea mai mare Compasiune, Intelegere, Acceptare, Iertare, Iubire.
Intr-o casatorie noi privim o oglinda. Oglinda sufletului nostru, a tuturor lucrurilor placute sa mai putin placute din noi insine. In casatorie integram tot ce ne cauzeaza suferinta si durere, frustrare si neputinta dar tot intr-o casatorie daruim cea mai mare iubire, ne deschidem sufletul si suntem capabili de cele mai marete fapte si actiuni, pana la sacrificiul de sine.

Aceasta Uniune Sacra o regasim peste tot in Univers, reprezentand principiul Vietii, al Evolutiei si al Nasterii tuturor formelor si fenomenelor: Principiul Yin-Yang. Fiecare specie de pe Pamant manifesta forma ei de Casatorie, de uniune, de apartenenta a partii la Intreg si de perpetuare a speciei prin reproducere si nastere.

Tot ceea ce exista in Univers este expresia intalnirii si combinatiei, la diferite niveluri, a doua principii originare, arhetipale, pe care le numim Principiul Masculin si Principiul Feminin. Bazele acestei credinte sunt invataturile specifice curentelor initiatice, invataturi potrivit carora Absolutul Divin s-a polarizat in doua principii opuse. Barbatul si femeia nu sunt decat reflexii, la nivel biologic, ale acestor principii transcendente, supraindividuale. Oricine sau orice altceva din Univers reprezinta fuziunea, in diferite grade si pe diferite planuri, a acestor principii-potente de ordin transindividual. Acest amestec nu are loc niciodata in proportii strict egale, motiv pentru care orice obiect sau fiinta are, pe oricare dintre nivelurile lui, o dominanta masculina sau feminina.

#LectiaZilei

Casatoria nu este o promisiune de a fi impreuna de-a lungul intregii eternitati, pentru ca nimeni nu poate promite acest lucru. Ea este o promisiune de a fi prezent “acum”. Este un juramant care trebuie reinnoit in fiecare moment, daca e sa aiba un inteles.

Atata vreme cat relatia ta de Casatorie evolueaza si este sincera, merita sa te dedici ei. Aceasta nu inseamna ca este perfecta. Chiar si in cele mai bune relatii, ambii parteneri continua sa aiba indoieli si temeri. Cu toate acestea, cuplurile mature invata sa-si imbratiseze cu compasiune aceste indoieli si temeri. Partenerii invata sa fie rabdatori si ingaduitori unul cu celalalt.

Pentru urmatoarele 5 minute, inchide ochii si elimina toate grijile legate de cat va dura Casatoria sau Relatia ta. Incearca sa te duci cu gandul la toate acele functii pe care stii tu ca trebuie sa le indeplineasca Relatia sau Casatoria ta. Vezi, daca poti, de unde provin si intreaba-te daca sunt ale tale. Sterge-le pe acelea care nu-ti servesc Tie, Relatiei si Partenerului tau.

Si decide Acum! De astazi imi onorez si hranesc Relatia de Casatorie cu toate acele valori pe care le iubesc si care imi aduc Fericire, Implinire si Sanatate Mie, Relatiei si Partenerului meu.

#LectiaVietii

Daruieste-i partenerului tau, celuilalt co-creator al organismului viu numit Relatie sau Casatorie, tot ce ai mai bun ca energie si atentie.

Experimenteaza cat poti de multa bucurie cu partenerul tau.

Invata cat poti de mult din perioadele dureroase.

Fa tot ce iti sta in putinta, pentru a fi cinstiti si deschisi unul cu celalalt.

Largeste-ti putin zonele in care te simti confortabil si constructiv.

Fii primul care cedeaza si binecuvanteaza.

Daruieste, fara sa te gandesti la ce vei primi in schimb.

Si atunci cand cazi, ridica-te si razi de propria-ti stangacie.

Nu vei fi niciodata perfect in capacitatea pe care o ai de a primi si a darui iubire. Nu vei fi niciodata perfect in Casatorie. Nu incerca sa fii. Incearca doar sa fii, Astazi, putin mai deschis decat ai fost ieri. Si Multumeste! Azi e ziua in care ti-ai adus aminte ce este cu adevarat Casatoria!

ZIUA 19 – EGOUL

Am un Ego. Ce ma fac cu el?

Ego-ul nostru – copilul nostru. Cum putem educa un copil care aparent este agresiv, indisciplinat, riposteaza violent, raneste, manipuleaza si saboteaza?

Pana la acest nivel de evolutie al constiintei speciei umane, o singura metoda a ajuns sa aiba rezultate notabile: SA IL IUBIM! SA IL ACCEPTAM! Sa ne imprietenim cu el. Sa il intelegem.

Sa nu il lovim si mai tare. Sa nu il ignoram. Sa nu il reprimam. Si, cel mia important, sa nu ii minimizam importanta, functia si rolul pe acest Pamant.

Majoritatea curentelor new age se refera la Ego ca la lupul cel negru care isi are vizuina undeva in interiorul nostru si care, cand ti-e lumea mai draga, sare la jugulara cuiva, fara ca noi sa il putem controla.
Uneori poate fi si asa dar de cele mai multe ori aceasta viziune despre Ego-ul nostru este una minimalista si care exclude majoritatea partilor esentiale.

Ego-ul este acel mecanism extrem de inteligent creat de mintea noastra, prin care omul supravietuieste in acest plan al Creatiei, adica pe Pamant. Reprezentand totalitatea instinctelor, inclusiv cele de aparare, Ego-ul este un instrument necesar pentru viata omului.

De mii de ani incoace umanitatea este tot mai posedata de minte, nereusind sa-si dea seama ca entitatea care o poseda „nu este sinele”. Prin identificarea completa cu mintea a prins viata un fals sentiment de sine, egoul. Densitatea egoului depinde de gradul in care voi — constiinta — va identificati cu mintea, cu gandirea.

Gandirea reprezinta doar un aspect minuscul din totalitatea constiintei, totalitatea a ceea ce sunteti. Gradul de identificare cu mintea difera de la persoana la persoana. Sunt oameni care se bucura de ragazuri in care sunt eliberati de ea, oricat de scurte ar fi acestea, iar pacea, bucuria si insufletirea pe care le traiesc in acele momente fac ca viata sa merite sa fie traita. Tot in astfel de momente apare creativitatea, iubirea si compasiunea. Alti oameni se afla constant in capcana egoului. Sunt instrainati de ei insisi, de altii si de lumea inconjuratoare.

Cand ii priviti, vedeti pe fata lor incordarea, sprancenele ridicate, expresia absenta sau privirea atintita. Cea mai mare parte a atentiei lor este absorbita de gandire, de aceea nu va vad si nu va aud cu adevarat.

Nu sunt prezenti in nicio situatie, atentia lor fiind ori indreptata catre trecut, ori plecata in viitor, acestea existand, desigur, doar in minte, sub forma de ganduri. Sau relationeaza cu voi prin intermediul unui rol pe care-l interpreteaza, nefiind ei insisi.

Majoritatea oamenilor sunt instrainati de ceea ce sunt, iar unii sunt atat de instrainati, incat modul in care se comporta sau interactioneaza este vazut ca „fals” de aproape toti ceilalti, in afara de cei care sunt la fel de falsi, la fel de instrainati precum ei.

Alaturi de miscarea gandirii, desi nu in totalitate separata de ea, exista o alta dimensiune a egoului: emotia. Aceasta nu inseamna ca intotdeauna gandirea si emotiile tin de ego. Ele se transforma in ego doar atunci cand va identificati cu ele si astfel preiau complet controlul asupra voastra, cu alte cuvinte atunci cand ele devin „eu”.

Ego-ul vede printr-un geam intunecat. El vede durerea si suferinta, dar trece cu vederea potentialul pentru evolutie si transformare. Vede crima – nu parerea de rau si deschiderea catre iertare. Vede rana – nu vindecarea prin intregire; caderea din gratie – nu mantuirea.

Este in firea ego-ului sa se ataseze de trecut si sa-l proiecteze in viitor. Ego-ul doreste ceea ce ii este familiar – deoarece, in esenta, el nu se simte bine cu schimbarea. Treaba lui este sa creeze continuitate.

Ego-ul tau va fi intotdeauna in conflict cu alte ego-uri.
Treaba ta este sa observi acest lucru, sa nu incerci sa treci peste ego-ul celeilalte persoane, sau sa incerci sa-ti faci ego-ul sa dispara.

#LectiaZilei

Munca ta spirituala se face cu temerile tale, nu cu ale altcuiva. A fi constient de temerile tale, creeaza un spatiu in care ceilalti sa devina prezenti alaturi de tine. Asta nu da gres niciodata.

Ego-ul incearca sa iubeasca, dar nu o poate face. El nu stie decat cum sa pretinda. Iubirea nu vine din ego. Dar ea trebuie sa vina la ego – din tine. Iubirea ta pentru partea din tine care se teme, creeaza siguranta.

Acest mod de grija fata de sine este activitatea cea mai importanta a vietii spirituale. Atunci cand iti aduci tie insuti iubire, ego-ul nu mai constituie o problema.
El este o problema, numai atunci cand nu aduci iubire.

Gaseste un loc linistit si detaseaza-te pentru 5 minute de tot ceea ce ai de facut astazi. Roaga-ti Ego-ul sa se aseze pe umarul tau stang si sa se odihneasca pentru 5 minute.

Fi acum constient/a de natura infinita a fiintei care esti, de acea energie creatoare care te defineste, mult mai complexa decat mintea si ego-ul.

Priveste cum la nivelul inimii se iveste o lumina stralucitoare, ca o sfera care creste in dimensiune pe masura ce respiri si simte Iubire. Observa cum sfera trimite raze de lumina stralucitoare in tot corpul tau si in afara lui. Totul este Lumina si Iubire. Iti constientizezi intreaga maretie, in afara Ego-ului si a Mintii tale.

Ramai in aceasta stare de Gratie pentru inca 5 minute si ia cu tine bucuria de a te afla pentru 5 minute liber/a de Ego! Si Multumeste!

Astazi ai trecut dincolo de natura limitata a Ego-ului.

ZIUA 20 – TIPARELE

Sistemul de credinte ne creaza Realitatea. Cu cat sunt mai irationale, mai uzurpatoare si mai limitative, cu atat realitatea noastra se va conforma supusa, pana la orizontul pe care tiparele noastre i-l ofera.

Trist…? Sau vesel?

Uneori radem ca sa nu plangem, precum vorba din popor “sa facem haz de necaz”.

Tiparele sau sabloanele dupa care tu traiesti (constient sau nu), sunt multe si variate, iar varietatea lor nu exprima decat ca avem mintea in colturi!
Ne place sau nu, preluam orbeste tipare sociale, le mostenim de la generatiile anterioare, din familie sau le alegem de buna voie ca model,

de la persoane din jurul nostru care ne impresioneaza dintr-un motiv anume si decidem ca asa e bine sa fii in viata.

Tiparele mentale si de comportament sunt ca niste sine de tren, care merg intr-o singura directie, intr-un singur mod si ajung intr-un punct fix, fara a putea suferi modificari sau imbunatatiri. Practic tiparele mentale sunt ca un fel de disc de picup stricat care incontinuu o ia de la capat, over and over again!

Pe cat de scurt e lantul pe care ni-l leaga de gat tiparele noastre de gandire, pe atat de ingusta este realitatea noastra. Pe cat de flexibile sunt limitarile mentale pe care le cream sau le rulam incontinuu, pe atat de posibil sau imposibil e sa se schimbe ceva in viata noastra.

Unde credeti ca poate duce un astfel de mod de a fi? La evolutie? Putin probabil si atunci doar prin suferinta.

Ce e de facut?

E timpul sa mergi mai departe si sa te uiti cu gingasie la tiparele tale mentale ca la un labirint pe care tocmai l-ai rezolvat si ai iesit din el Victorios.

#LectiaZilei

Ce face un tipar sa fie un tipar? Repetarea lui continua.
Ce face un tipar sa nu mai fie un tipar? UN PAS INAPOI!

Fa acum un pas inapoi. FIZIC. Si inchide ochii.
Pentru 5 minute poti sa strabati “la pas” zona din interiorul capului tau,

ca si cum ai survola un labirint complex si plin de capcane.

Bine ai venit in labirintul tiparelor tale mentale! Acum ca te afli aici si ca esti constient ca tu esti designer-ul stralucit al acestui labirint, aprinde lumina. Wow!!!!! Ce priveliste!!! Parca arata totul altfel acum! Ia o scara si urca zidul cel mai apropiat al labirintului si cand ajungi sus, admira privelistea! Cat de mareata este aceasta Creatie a Mintii Tale!! Ce arhitect desavarsit esti!!

Acum ca stii ce opera de arta perfecta poti crea, poti sa incepi sa te bucuri de realitatea dincolo de tipare!
Nu vei trece niciodata prin acelasi moment de doua ori!
Constientizand tiparele vechi si distructive, iti permite sa accesezi sursa suferintei.

V I C T O R I E ! Respira aerul libertatii si multumeste! Astazi este ziua in care ai trecut dincolo de tiparele limitative si ai pasit in noua ta Realitate Infinita!

ZIUA 21 – ADEVARUL

Tot ce stim despre Adevar este definitia din Dictionarul Explicativ al Limbii Romane, care spune asa:

“ADEVAR = Concordanța intre cunoștințele noastre și realitatea obiectiva; oglindire fidela a realității obiective in gândire; ceea ce corespunde realității, ceea ce exista sau s-a intâmplat in realitate.”

Dincolo de aceasta insiruire de cuvinte care suna frumos rostite impreuna, CE ESTE ADEVARUL? Cine ne poate spune care este Realitatea Obiectiva, din moment ce fiecare dintre punctele de referinta care ar putea emite o definitie, este prin excelenta SUBIECTIV.
Si atunci… este posibil ca o perceptie a cuiva sa fie eronata, atata vreme cat tot ce cunoaste omul s-a realizat tot prin OM?

Perceptiile despre ceea ce este Adevarat si ceea ce este Fals, in aceasta lume cel putin, se stabilesc prin masa critica, mentalul comun si opinia predominanta, subiectiva si aceasta la randul ei.

Interesant, nu?

Inca traim intr-o lume duala, a extremelor si a polaritatilor opuse: Bine-Rau, Da-Nu; Pozitiv-Negativ, Lumina-Intuneric, Yin-Yang.

Adevarul Subiectiv poate exista doar in Dualitate si are si el un opus al sau, pe care noi il numim Neadevar sau Minciuna.

Insa in Realitatea Obiectiva, dincolo de Dualitate, nu exista decât un singur Adevar, dar fiecare persoana, fiecare religie si fiecare cultura ajunge la el pe o diversitate de cai, care tin de evolutia fiecaruia.

Diversitatea este darul nostru pentru Dumnezeu. Ea este divinitatea care se exprima in multe forme diferite.

Spiritualitatea autentica nu este dualista sau unidimensionala. Ea imbratiseaza, in totalitate, vietile noastre.

Adevarul poate fi dificil, dar el are propria lui frumusete care dureaza. Minciunile pot aparea frumoase la suprafata, dar daca privesti dedesubt, nu o sa-ti placa ceea ce vezi.

#LectiaZilei

Ceea ce se opune intunericului nu este Lumina, ci o alta forma de intuneric. Ceea ce se opune fricii nu este iubire, ci o alta forma de frica.

Adevarul nu se opune Falsitatii. El asteapta cu rabdare, in liniste, dar cu bratele deschise.

Adevarul are nevoie de o minte goala. Pentru ca ceva nou sa intre, trebuie sa renunti la ceva vechi.

Respira adanc si pentru 5 minute patrunde in lumea ta interioara. Cu fiecare inspiratie apropie-te si mai mult de acea zona din tine unde stii ca vei gasi Scanteia Divina, Adevarul Divin.
Cand ai ajuns acolo, petrece cateva clipe in Adevarul tau Interior, divin si pur. Aici este spatiul curat al fiintei tale, nealterat de tot ceea ce mintea creaza in exterior. Aici este locul unde poti veni de fiecare data si poti primi raspunsurile pe care le cauti. Aici vei fi tot timpul in Adevar.

Revino usor in spatiul in care te afli si bucura-te de aceasta zi mareata! Astazi este ziua in care ti-ai intalnit Adevarul din Tine!

ZIUA 22 – SCHIMBAREA

Un singur lucru este sigur in aceasta lume: ca totul este in permanenta schimbare! Ca nimic nu este vesnic si pentru totdeauna. Ca astazi nu mai suntem ce am fost ieri. Si ca maine vom fi altceva decat am fost astazi. Totul este in continua schimbare si evolutie in acest Univers.

Schimbarea pentru Om inseamna a lasa loc si de altceva, a lasa sansa Universului sa-si faca treaba si sa intervina cu tot ce este necesar pentru re-aducerea Echilibrului.
Principiul fundamental al schimbarii este Echilibrul.

Nimic nu se schimba Random in acest Univers. Totul este geometrie sacra si totul se afla unde trebuie, cand trebuie.

A ne opune schimbarilor care vin catre noi, inseamna te opune Vietii.

Odata ce omul accepta natura tranzitorie, iluzorie a materiei din jurul lui, el devine Co-Creator al miracolului care trece prin el si prin afara lui.

Astfel fiecare clipa devine un prilej pentru a fi constient de rolul TAU de Co-Creator si un prilej de a invita Schimbarea sa aduca in viata ta o alta clipa.

#LectiaZilei

Ai ajuns la jumatatea #DrumuluiDe40Zile. Este timpul sa iei decizia: Fii Schimbarea pe care vrei sa o Vezi in Lume si lasa Viata sa curga prin Tine!

Inca suntem, ca si specie, orientati catre realitatea exterioara si ne raportam starea interioara la reactii emotionale despre ceea ce consideram in exterior a fi bun sau rau. Inca traim in iluzia ca Schimbarea trebuie sa se produca undeva in exteriorul nostru, pentru ca noi sa simtim o schimbare “in bine” in interior.

Daca ai ajuns aici si ai parcurs cele 21 de #LectiaZilei, poti usor constientiza ca a incerca sa schimbi ceea ce vezi in jurul tau este ca si cum ai pune caruta inaintea boilor.

Schimba directia si cu siguranta se va schimba si destinatia, si calatoria, si partenerii de drum!

Urmeaza firul calatoriei tale si pentru 5 minute doar Fi. Strabate aerul din interiorul tau cu prezenta si apoi iesi odata cu el in exterior. Plimba-

te prin aerul din camera in care te afli, si odata cu el fi constient/a. Este doar o lume. Intoarce-te in interiorul tau cu aerul pe care il inspiri si Fi Culoare, Entuziasm si Bucurie. Fi Blandete, Bunatate, Iubire…. Apoi insoteste din nou aerul care iese catre exteriorul tau. Fii acolo. Ce vezi/auzi/simti?

Tocmai ai fost Schimbarea! Ai schimbat lumea din jurul tau prin culoare, bucurie, blandete si iubire.

ZIUA 23 – LIBERUL ARBITRU

Suntem, oare, suma alegerilor pe care le facem pana la un anumit moment in timp?

Cel mai controversat subiect al majoritatii curentelor spirituale ale momentului este cel legat de “Liberul Arbitru”.

Alegere sau Destin? Sau amandoua?

Unde se termina Liberul Arbitru si unde incepe Destinul?

In limba engleza termenul de “Liber Arbitru” este denumit “Free Will”. Free Will inseamna in traducere libera in limba romana, “Libera Vointa”.

Dintre toate drepturile pe care Omul le-a primit drept zestre in cutia Pandorei la venirea sa pe Pamant, Liberul Arbitru sau Libera Vointa este acel instrument care e menit a aduce Omul mai aproape de Constiinta lui Dumnezeu, la constiinta determinarii Universului interior si exterior.

Prin a avea o Vointa Libera, Omul intai ar trebui sa ajunga la un nivel de stiinta sau cunostinta a sa proprie cu Sinele si cu lumea careia ii apartine, a se mentine concentrat in structurile sale proprii, dar nu rupt din context si nici determinat de acesta, ci la o distanta echitabila fata de ambele.

Vointa devine egotica atunci cand este centrata doar pe existenta proprie sau, in extrema cealalta, subjugata altor vointe care sunt departe de a-i servi individului in cauza.

A avea o Vointa Libera presupune a fi in suficient Echilibru intre cele doua, astfel incat orice alegere porneste din aceasta stare, sa nu serveasca partinitor una dintre extreme, ci sa se plaseze echidistant pe axa Individ-Societate, Personal-Global, Material-Spiritual.

Cu mai putine cuvinte, Liberul Arbitru este constientizarea, mai rapida sau mai lenta, a Creatiei infinite a lui Dumnezeu.

Liberul Arbitru si Destinul nu se exclud reciproc, ci sunt tot la fel de co-existente.

La nivel conceptual si ideologic, ele devin subiecte de controversa pentru Minte si par a fi in contradictie. Doar Omul poate fi cel care se opune principiului fundamental de desavarsire a creatiei si de forma dincolo de forma.

Uneori oamenii au nevoie sa li se ia aceasta responsabilitate de a-si alege prin propria Libera Vointa, ceea ce vine catre ei, ziua de maine, Viata. Ei si-ar dori sa fie doar “mana Destinului” cea care coordoneaza episoadele ce vor urma si astfel sa se plimbe cu mainile curate prin vietuirea inconstienta a existentei in afara Legii Cauza-Efect.

Acest mod temator de a fi si de a gandi, nu te proiecteaza in linia vietii pe care tu ti-o doresti pentru tine si pentru cei din jur, ci te reduce la o simpla miniatura a ta, o varianta rudimentara si neevoluata care nu seamana deloc cu fiinta mareata care esti!

#LectiaZilei

Ieri ai ales Schimbarea. Astazi Esti Shimbarea prin Libera Vointa.

Tu crezi ca problema ta consta in faptul ca faci o alegere gresita. Dar acest lucru este absurd. Fiecare alegere este o ocazie de a invata. Ea nu poate fi gresita decât daca tu refuzi sa inveti din greselile tale.

Fiecare clipa ne ofera o alegere in ceea ce priveste separarea sau unirea. Aceasta este singura alegere pe care am avut-o de facut inainte si singura alegere pe care o vom avea vreodata de facut.

Fiecare clipa este o alegere, de a iubi sau a ura, de a plange sau a rade, de a gandi sau a simti, de privi sau de a inchide ochi, de A FI sau A NU FI.

Ai 5 minute in aceasta dimineata pe care alegi sa ti le dedici Tie. Constientizeaza toate momentele din viata in care ai facut alegeri din frica, teama, tristete, frustrare, suparare, altele decat din Libera Vointa.

Trece in revista orice motive crezi ca ai fi putut avea de a alege ceva ce nu este pentru tine sau ce nu te reprezinta.

Astazi este ziua in care alegi din Libera Vointa. Exprima acest Adevar interior cu voce tare, pana cand il simti cum iti invaluie toata fiinta si devine realitatea ta. Si multumeste. Astazi traiesti prima zi din Libera Vointa.

ZIUA 24 – MINTEA

Nu Mintea este problema.
Felul in care este folosita Mintea este ceea ce ajuta sau care pune piedici.

Cand Mintea e linistita, gandurile se ivesc in mod spontan, se ofera si mor in vant. Nu exista nimic complicat aici.

Scopul nu este acela de a face ca Gandirea sa dispara, ci de a o incetini, in asa fel incat sa vina sa se odihneasca in propriul ei recipient.

Tot ceea ce iese in evidenta cu privire la individ, tot ceea ce separa si divide, ramane in ceea ce nu a cunoscut niciodata diviziunea. Numeste-o iubire, compasiune, inima, Minte etc..
Numele nu conteaza.

O data ce te afli in acel loc, nu mai doresti sa fii nicaieri altundeva. O data ce te odihnesti in acea pace, nu mai poti fi atacat de gandurile tale, sau de cele ale altcuiva.

Unde este Mintea? V-ati pus aceasta intrebare vreodata? Unde se afla localizata Mintea in corpul nostru?

De unde provin gandurile…..? Unde se afla acel loc de unde izvorasc ele?

Daca ai ajuns sa iti pui aceste intrebari macar o data, Felicitari! Ai atins punctul de constiinta in care stii ca e ceva mai mult…. Mai e ceva ce in scoala sigur nu ne-a invatat despre creier si gandire. Este vorba despre Intuitia ta care iti spune lucrul asta si care tot iti trimite vibe-uri prin care Tu, fiinta infinita de Lumina, sa iti aduci aminte!

Gandim, actionam si reactionam dupa cum credem. Ne cream viata in functie de ceea ce gandim si credem, indiferent de cat de adevarata sau de eronata poate fi convingerea noastra.

Iti poti disciplina mintea, ti-o poti exersa ca pe un muschi, poti chiar sa o determini sa faca trucuri magice, dar niciodata nu-i poti atribui functia de comanda a vietii tale.

#LectiaZilei

Gandurile vibreaza pe anumite frecvente, asemanator undelor de radio. Pentru ca totul este energie in Univers, precum am invatat la #Lectia16, si gandurile corespund unei anumite benzi de energie, mai joasa sau mai

inalta, in functie de frecventa pe care sunt emise.

Astfel, un gand pe frecventa joasa, care corespunde emotiilor precum Frica, Furia, Vina, Tristetea, Razbunarea etc. (#LectiileZilei nr. 1-12), repetat suficient de mult timp in mintea noastra, creaza o realitate care corespunde acelui gand repetitiv. Si pentru ca nu traim singuri in univers, acel gand rezoneaza cu toate gandurile asemanatoare lui si formeaza un camp comun.
Atat de puternica este acea Realitate pe care o cream.

Pacea si claritatea sunt atributele unei minti deschise. O minte deschisa nu indrageste opiniile si nici nu adaposteste prejudecatile. Ea nu este preocupata de judecati sau interpretari.

Acesta este modul simplu prin care ne cream realitatea prin gandurile pe care le mentinem suficient de mult.
Aceasta este mentalitatea omului care uita sa-si cunoasca natura mintii sale.

Astazi a venit momentul sa Schimbam Constient (#Lectia22) si prin Libera Vointa (#Lectia23) fluxul nostru mental.

Aseaza-te comod intr-un loc linistit si pentru 5 minute in aceasta dimineata doar constientizeaza-ti gandurile tale cele mai frecvente. Incepi cu primul gand pe care il ai acum in minte. Nu starui prea mult asupra lui. Doar noteaza-l si da-i voie urmatorului gand sa treaca prin mintea ta. Constientizeaza-l si pe acesta. Apoi urmatorul si urmoatorul….
Nu le judeca pe nicunul dintre ele. Doar priveste-le ca pe un ecran la cinema si lasa-le sa traverseze libere mintea ta.

Acesta este momentul esential prin care ai depasit rolul de “produs” al gandurilor tale si ai devenit constient de rolul tau de “producator” al mintii si gandurilor tale.

Tu esti acel mecanism inteligent care face ca Gandurile si Mintea sa existe.

Multumeste pentru aceasta zi. De astazi stii ca poti sa schimbi-ti schimbi viata prin gandurile tale.

ZIUA 25 – INIMA

Inima Ta este poarta catre Iubirea absoluta a Universului, catre Inima Iubitoare Universala. Ea este Maestrul tau interior care arata calea, sensul si destinatia.

Trecand de barierele conceptuale, in Inima se afla raspunsul la toate intrebarile puse vreodata. Ea este poarta de acces catre Memoria Universala dar si poarta dintre Dimensiuni: cea pamanteasca si cea spirituala.

Inima este Pragul de trecere de la Materie, la Spirit. Este prima care se formeaza in pantecul mamei iar cand minunata creatie este desavarsita, Duhul Sfant, Spiritul coboara in materie si astfel are loc Intruparea.

Prin Inima trece Iubirea, Iertarea si Bucuria. Orice obstacol in calea iubirii salasluieste in inima si acolo trebuie el dizolvat. Nu astepta ca Cerul sa vina ca sa-ti daruiasca iubirea. Fa-o tu acum. Asta pentru ca Cerul este in ochii tai, atunci cand privesti cu acceptare si compasiune.

Este timpul sa mergi mai departe si sa iti urmezi Inima.

#LectiaZilei

Tu esti Lumina Lumii! Dar nu o stii, pentru ca nu ai privit suficient de adanc in propria ta inima.
Opreste-te o clipa si priveste.
Opreste-te o clipa, ca sa gasesti lumina ce danseaza in noaptea intunecata dinauntru.

Vezi acele culori intense ce strapung norii negri, mainile de lumina care vor sa atinga orizontul. Pana cand nu poti vedea lumina lumii in Inima ta, nu o poti aduce lumii.
Sinele Unic etern salasluieste in Inima tuturor fiintelor.

Priveste in inima ta si vei sti unde anume sa aduci iubire.

Inchide ochii si patrunde in universul tau interior. Coboara cu atentia catre Inima ta fizica si roag-o sa te primeasca inauntru. Fa un pas in fata si treci pragul dintre lumi. Odata ajuns acolo, in interiorul Inimii tale, petrece 5 minute in linistea si pacea primordiala. Doar respira si simte. Observa tot ceea ce se afla imprejur, infinitatea de lumi colorate, densitatea diferita a energiei….iubirea nepamanteasca, neconditionata si nealterata.
Doar Fii. Pentru 5 minute uneste-te cu tine si cu tot ceea ce exista.

Bine te-ai intors Acasa!

Ia cu tine astazi pe oriunde ajungi aceasta stare de Iubire infinita si nu uita SA PRIVESTI LUMEA PRIN INIMA.

Multumeste Inimii tale si daruieste #LectiaZilei tuturor sufletelor dragi tie. Este momentul sa ne conectam cu totii in Inima!

ZIUA 26 – CUVANTUL

Mai intai a fost Cuvantul…..

Un cuvant este aerul vibrat de inflexiunile corzilor vocale, care exprima un gand.
Cand rostesti un cuvant, afirmi ceva despre tine si transmiti o parte din lumea ta interioara.
Tu esti cuvantul pe care il rostesti.

Un filosof contemporan spunea despre cuvinte ca baleaza intre Iubire si Ura, Iubirea fiind Raiul, Ura fiind Iadul.

O practica spirituala autentica se intoarce din nou la Origini: “Mai intai a fost Cuvantul’ si incepe prin a face curatenie in Gandire si in Vorbire.

Matematic vorbind, cu cat un cuvant pe care il rostesti atinge frecvente mai apropiate de Iubire, cu atat Tu esti mai aproape de Rai. Din pacate si reciproca este valabila… Cu cat fluxul cuvintelor tale zilnice este mai aproape de Ura, cu atat Tu si viata ta e mai aproape tot de Iad.

Repetate in mod constant, cuvintelepe care le exprimam, pot vindeca in egala masura cum pot imbolnavi (mai ales cele pe pilot automat). Zilnic putem experimenta puterea Cuvantului, prin starile pe care constatam ca le avem dupa ce rostim o anumita idee sau dupa ce exprimam o anumita stare interioara.

Ai ajuns departe si vei merge si mai departe. Astazi este timpul sa iti vindeci Vorbirea!

#LectiaZilei

Atunci cand actionezi cu iubire si spui cuvinte pline de iubire, Spiritul salasluieste in tine si se trezeste in ceilalti.
Lumea pe care o vezi atunci cand cuvintele tale sunt din iubire si cand iubirea este prezenta in inima ta, nu este aceeasi lume pe care o vezi atunci cand esti preocupat de necesitatile ego-ului tau.

Tu esti subiectul: tu esti gandurile, sentimentele, cuvintele si actiunile tale. Daca esti dispus sa-ti indrepti atentia catre acestea, atunci nu trebuie sa alergi de colo-colo precum Don Quichote, luptandu-te cu morile de vant si salvand domnite in suferinta. Poti sa ramai acolo unde esti si sa te ocupi de originea bucuriei si suferintei din tine insuti.

Incepe astazi un experiment: cum ar fi sa imi schimb modul de a vorbi? Cum s-ar schimba viata mea daca as vorbi altfel?

Incepe astazi cu 5 minute de afirmatii apropiate de Iubire si testeaza Puterea Cuvintelor pe care le rostesti, cu voce tare sau in interiorul tau.

- Sunt in pace cu propria-mi fiinta, cu propriile mele emotii si trairi
- Sunt dornic/a sa cresc si sa imi asum responsabilitatea vietii
- Sunt liber/a si pe deplin multumit/a
- Sunt in deplina siguranta acolo unde sunt
- Ma iubesc si ma accept exact asa cum sunt!

Fa-ti ziua mai frumoasa prin Cuvintele pe care le creezi si Multumeste! Astazi ti-ai vindecat Vorbirea.

ZIUA 27 – KARMA

Cand dai cu pumnul in perete, tot pe tine te doare.

Karma si Liberul Arbitru sunt prietene bune si mesajul lor pentru omenire ar fi urmatorul: ai libertatea sa alegi, dar alegerile pe care le faci se intorc la tine si la cei din jurul tau.
Cum se intorc la noi lucrurile pe care noi le facem? Prin legea Karmei sau legea Cauzalitatii.

Suntem suma alegerilor pe care le facem iar viata noastra este suma consecintelor alegerilor noastre.

Legea Karmei sau a Cauzalitatii ar spune cam asa: “Ce semeni, aia culegi” sau “Cum iti asterni, asa dormi”.

In cultura Tibetana si Hindusa, conceptul de Karma are 2 polaritati: Karma care reprezinta sursa suferintei ca urmare a faptelor ne-spirituale si involutive pe care le infaptuiesti in decursul vietilor tale pe Pamant si “Dharma”, recompensa faptelor bune si evolutive.

Karma nu este ceva ce “ni se intampla” pur si simplu… Nu e ca un fel de ghinion.
Karma este unul dintre cele mai eficiente sisteme si instrumente pe care Omul le are la dispozitie sa-si aduca aminte ce este, unde este si este menit sa-l apropie mai mult de Divinul din Interiorul sau.

Cum putem trece dincolo de roata Karmei?

#LectiaZilei

Raspuns: Prin fapte bune! Practicand Acceptarea, Iubirea si Iertarea in fiecare zi. Fiind in acord cu legile Universale de Evolutie a spiritului. Debarasandu-te de toate nevoile de a controla realitatea si pe ceilalti, de a dori lucrurile intr-un anumit fel, de a vrea sa schimbi fluxul si cursul vietii.
A trai in Dharma inseamna a fi in armonie si in echilibru.

Suna greu si pare si mai greu, dar, in esenta, Karma striga la noi de atata vreme cum ca am ales calea cea mai grea si mai dureroasa, cea prin Suferinta si ca se poate multi mai simplu, prin Iubire.

Nu putem sa dam vina pe Karma ca traim viata pe care o traim, la fel cum nu putem sa dam vina pe oglinda ca ne reflecta imaginea pe care o avem.

Principiul Karmei vine sa ne arate inca o data puterea noastra de Creatori si sa ne aduca aminte cat de mare este puterea noastra in Univers.

Incepe astazi ziua cu o fapta buna si fa primul pas catre Dharma. Pana la sfarsitul zilei fa 5 fapte bune si intra in fluxul armonios al bucuriei.

Hraneste un catel de pe strada sau un copil sau un batran.

Zambeste la Soare!

Iarta un vecin ca a parcat pe locul tau.

Multumeste-i unui copac pe care il observi cand stai la semafor.

Transmite un gand bun mamei si multumeste-i.

Imbratiseaza un om care sufera.

Strange o hartie de pe jos.

La fiecare pas pe care il faci e nevoie de o fapta buna. Fiecare clipa care vine catre noi este un prilej pentru a face o fapta buna. Fiecare om pe care il intalnim are nevoie de ajutorul tau.

ZIUA 28 – IERTAREA

Iertarea este primul pas si cel mai important catre vindecare si reconciliere.

Poti trai ani de zile blocat în dimensiunea urii si a resentimentului. Faci acest lucru pentru un cuvant, pentru o fapta, poate chiar si pentru un gest, o privire, interpretata de tine si de tiparele tale ca un afront adus propriului orgoliu. Un orgoliu care alimenteaza aversiunea şi violenta pentru ceva ce s-a întâmplat undeva în trecutul tău...

Iti suprimi chiar si instinctul de supravietuire. Reusesti sa te imbolnavesti, sa iti irosesti viata, tinand pumnii inclestati, fara sa asculti macar o clipa cum intreg corpul te roaga sa ierti. Asculta-l si ai sa simti! Ai sa simti cum plamanii tai te roaga mereu sa ierti, sa te eliberezi ca sa poata respira mai usor. Inima ta te roaga mereu sa ierti, ca sa poata

pompa viata prin tine. Ficatul tau te roaga mereu sa ierti ca sa-l eliberezi de energia furiei. Stomacul tau te roaga mereu sa ierti ca sa nu mai fie coplesit de ura.Rinichii tai te roaga mereu sa ierti ca sa te poata purifica in continuare. Fiecare celula a corpului tau te roaga sa ierti ca sa poata functiona la unison cu scanteia divina din tine.

Fiecare celula din acest Univers te roaga sa ierti ca sa te poti bucura de maretia si frumusetea vietii. Prezentul, Sufletul, Iubirea şi Iertarea sunt interconectate. Când trăieşti în prezent, eşti conectat la partea din tine care te anima si iti da viata, esti conectat la inima ta si intr-o dimensiune mai profunda la Sufletul tau.Fiind conectat la Suflet, ai acces la Iubire necondiţionată. Iertarea nu este decât o alta formă de a iubi!

Iertarea se manifestă natural când trăieşti în prezent. Nu e nevoie de nici un efort, ea doar curge prin tine si te vindeca. Singurul ta datorie este sa lasi trecutul in spatele tau si sa-l trimiti la mii de ani lumina departare. Trecutul nu are altă funcţie în viaţa ta, afară de aceea de a stoca informatii si date.

Tehnic vorbind, atentia ta in trecut furnizeaza energie informatiilor si le mentine vii. Tu esti cel mai puternic furnizor de energie pentru tot ceea ce iti creeaza suferinta. Este momentul sa incetezi, sa te deschizi si sa lasi iertarea sa curga prin tine. Vindecarea ta va topi funiile urii, furiei, resentimentelor, frustarilor cu care i-ai tinut legati pe semenii tai, pe cei care au impartasit cu tine pentru o clipa sau mai mult darul vietii.

#LectiaZilei

Ai nevoie doar de 5 minute ca sa ierti TOT si sa fii iertat pentru totdeauna! Poti face acest lucru chiar acum!

Inchide ochii si indreapta-ti atentia catre centrul pieptului. Acolo este inima ta energetica. Acolo poti vorbi cu tine si cu oricine din Suflet. Ramai in sufletul tau, cu ochii inchisi si pronunta in gand:

”MA IERT! MA IERT! MA IERT pentru tot ce am gresit cu gandul, cu vorba si cu fapta, fata de mine si fata de legea Iubirii, fata de legea Compasiunii, fata de toate legile Divine.”

Respira profund si simte cum energia iertarii iti umple zona pieptului si se raspandeste prin tot corpul, cum il purifica si il vindeca. Felicitari, ai reusit sa te ierti!

Adu acum in interiorul pieptului imaginea parintilor tai. Pronunta in gand:

”SUNT IERTARE! SUNT IERTARE! SUNT IERTARE!”

Umple acum imaginea parintilor tai cu energia iertarii. Ajuta-i sa se vindece. Poti vizualiza o lumina verde smarald cum umple imaginea parintilor tai. Vei fi rasplatit de mii de ori. Daca te ierti pe tine si pe cei care te-au adus in aceasta lume, infinite probleme vor disparea din viata ta. Nu-ti fa probleme cu vizualizarea, Intentia ta conteaza mai mult decat ti-ai inchipuit vreodata. Doar iarta!

Astazi privirea ta va fi plina de iertare. Oriunde vei privi, samanta iertarii va incolti in sufletul cuiva.

ZIUA 29 – MAMA

Prima persoana, in afara de tine, cu care poti incepe sa practici Lectia Iertarii (#Lectia28), este chiar Mama ta.

Pornind pe drumul evolutiei, tu, spirit curajos si plin de avant, adu-ti aminte de Acasa. Pantecul mamei tale se contopeste cu pantecul Mamei Divine Universale, sursa creatoare a tuturor fiintelor si fenomenelor, Iubirea Divina Universala.

Mama este liantul dintre lumi si, in interiorul ei, Dumnezeu a creat laboratorul perfect prin care Viata se propaga in dimensiuna noastra.

Mama este Luna, este Yin-ul, este Pamantul fertil, este Iubirea datatoare de viata, este izvorul de apa vie care hraneste sufletul insetat.
Mama ta este parte din aceasta esenta si asta este tot ceea ce avem

nevoie sa ne amintim! Ce vedem dincolo de aceste insusiri divine este doar o fapta neiertata in lantul intalnirilor dintre suflete, doar o consecinta a uitarii, o dovada a trecerii noastre prin timp.

Mama ne aminteste ca noi nu traim in izolare, ci in relatie cu alte fiinte umane. Ea ne cere sa extindem cadrul nostru de referinta, pentru a-i include si pe ceilalti, nu pentru ca vrea sa ne sacrificam binele nostru, ci pentru ca ea stie ca cel mai mare bine al nostru poate fi gasit in unire, nu in separare.

Este timpul sa mergem pana la origine si mai departe!

#LectiaZilei

Un gand bun de iertare si compasiune fata de mama ta este, cadoul cel mai de pret pe care ti-l poti face pe ziua de azi!

Ai la dispozitie 5 minute in aceasta dimineata, pe care le poti dedica mamei tale, oriunde s-ar afla ea.
Primeste cu bucurie aceasta clipa caci este un moment bun de a-ti vindeca ranile sufletului. Cheia se afla acolo unde se afla si rana – in interiorul tau.

Pentru cateva momente coboara in spatiul sacru al inimii tale si cheama imaginea mamei tale sa te insoteasca acolo. Simte bataile inimii si priveste in ochii ei. Inimile voastre bat la unison iar intre ele se dizolva timpul si spatiul. Simti conexiunea catre trece dincolo de aceasta lume si stii ca ea a fost dintotdeauna acolo. Simti ca ii poti spune tot ce ai pe suflet si simti ca fiecare rana e doar o iluzie a uitarii.

Poti acum sa te uiti in ochii ei si sa iti exprimi iubirea ta. Poate prin cuvinte, sau doar prin intentie, prin gesturi, prin a-ti cere iertare sau prin a o ierta, prin a-I multumi sau prin a o imbratisa. Acesta este momentul vostru!
Parca e o alta lume, plina de iubire si acceptare.

Ramai in aceasta energie a iubirii si a conexiunii cu Mama Divina, atat cat ai nevoie.

Cand esti pregatit/a, poti deschide ochii si iti poti incepe ziua cu un zambet. Astazi este ziua in care ti-ai vindecat ranile sufletului si in care ti-ai regasit Mama.

ZIUA 30 – TATAL

Intelepciunea unui Om evoluat sta in a-si respecta parintii, a-i onora si a le aduce omagiul vietii lui, prin a folosi bagajul genetic primit de acestia, la maximul potentialului posibil. Putini inteleg ca noi purtam pe Mama si pe Tatal nostru cu noi pretutindeni iar evolutia noastra nu este posibila fara integrarea completa a celor doua arhetipuri universale.

Indiferent a carui gena dintre cei doi este predominanta in structura ta, ai in misiunea ta personala acel act de a-ti onora originile, a-ti cultiva atitudinea de stima iar la un moment dat, atunci cand esti pregatit, transcederea catre Unitate si catre un Sine Inaltat si Liber.

Tatal este Leaderul, Siguranta, Puterea, Actiunea, Curajul dar si Esenta, Vitalitatea, Energia.

Puterea creatoare a Tatalui Tau este acum in tine si, prin natura sa, este acolo unde este si Tatal Divin, pretutindeni, in fiecare celula, in fiecare atom. Fiecare particia din tine este binecuvantata prin puterea Tatalui Tau Creator.

Indiferent care sunt faptele tatalui tau in lumea asta, el este alesul in a te crea pe tine, fiinta miraculoasa, de lumina si Iubire. Iar Tu esti creatia lui perfecta!

Pentru a-l elibera de povara de a nu fi fost suficient si pe tine de povara de a nu fi primit indeajuns, ai de facut un pas, cat pentru o mie de vieti!

#LectiaZilei

Se poate ca tatal tau sa-ti fi dat prea putin sau prea mult. Se poate ca el sa fi fost absent sau greu de suportat, sau poate putin din amandoua. Dar oricum a fost, e nevoie sa ajungi sa il accepti si sa privesti ce miracol ai devenit, prin contributia lui la viata ta.
E nevoie sa inveti sa-l intelegi si sa-l ierti. Si e nevoie sa inveti sa te intelegi si sa te ierti pe tine insuti. Pentru a-l cunoaste pe Tatal divin, e nevoie sa te impaci cu cel uman.

Mama si Tatal prin care am venit pe lume sunt parte din motivul pentru care ne aflam aici iar ei sunt examenul pe care noi il avem de trecut catre un nou nivel de constiinta.

Atunci cand ti-ai iertat parintii si cand le-ai daruit recunostinta ta, te poti numi un spirit intelept si liber.

Deruleaza, pentru 5 minute, acele imagini pe care inca le mai tii blocate in memoria ta de copil sau de adult in devenire, imagini care sunt asociate cu suferinta, durere sau insingurare, tristete, furie sau frica. Sunt cateva poze ramase in albumul vietii pe care inca nu le-ai binecuvantat cu iertarea ta.

A venit momentul sa faci acest lucru.

Inlocuiese fiecare resentiment cu Iertare si Recunostinta, multumire si acceptare si creaza inceputul unui nou capitol al existentei tale, binecuvantat de un suflet vindecat de ranile trecutului.

Simte cum spatiul din interiorul tau devine vast si cuprinzator, lasand loc pentru atata Iubire! Inspira adanc si multumeste! Astazi este ziua in care ti-ai vindecat ranile sufletului si in care ti-ai regasit Tatal.

ZIUA 31 – VIATA

Viata e o opera de arta! Este calea ta spirituala. Nu te grabi sa o certi cand nu iti aduce experiente mai mari si mai bune. Tu ai parte exact de experientele de care ai nevoie ca sa evoluezi. Daca evolutia ta ti se pare prea inceata sau monotona, aceasta este pentru ca nu ai acceptat, in totalitate, situatiile si relatiile care ti s-au oferit.

Viata are urcusurile si coborasurile ei, fluxul si refluxul ei. Aceeasi vibratie poate fi gasita si in propria noastra constiinta. Uneori, suntem veseli. Alteori, suntem tristi. Uneori, suntem increzatori si iubitori; alteori, suntem plini de teama si in defensiva.
Cand incetezi sa mai gasesti numai cusururi in viata ta, o traiesti mai deplin – si atunci ea are energie, sens, integritate.
Singurul motiv pentru care vietii tale pare sa-i lipseasca aceste aspecte acum, este acela ca nu esti prezent cu adevarat. Atunci cand esti prezent,

totul e in regula si din viata ta nu lipseste nimic. Ea e perfecta, exact asa cum este.

Viata este invatatorul nostru si noi putem invata din tot ceea ce ne aduce ea. Bineinteles ca nu intotdeauna ne place ce ni se iveste in cale. Atunci cand viata ne cere sa ne aprofundam intelegerea si compasiunea, nu suntem intotdeauna dispusi sa o facem. Suntem multumiti cu nivelul la care ne aflam.
Putem sa protestam, atunci cand viata ne cere sa o luam din loc, dar asta nu ne impiedica sa mergem inainte. Nu-i putem spune "nu" vietii noastre.

Viata ta nu este mai buna sau mai rea decat a altcuiva. Viata fiecarei persoane are suisuri si coborasuri, lucruri bune si lucruri rele, ras si lacrimi. Nu trebuie sa refuzi experientele care vin la tine. Nu exista nimic in ele nedemn de tine.
Intr-adevar, daca privesti fara prejudecata, vei vedea ca nu exista lectie care sa vina la tine fara sa-ti aduca aminte, cu blandete, ca esti iubit si pretuit, exact asa cum esti.

Uneori viata vine in valuri si fiecare val este o purificare, o dizolvare a atasamentelor, o stergere a tablei pe care ai facut insemnari de judecata si evaluare.
Vechi limite, vechi roluri, vechi credinte si valori, vechi imagini ale sinelui sunt modificate sau sterse si este trasat un nou teritoriu. Lucrurile care erau prioritare inainte, inceteaza sa mai fie atat de importante.

E timpul sa fii prezent in viata ta!

#LectiaZilei

Te rog, inceteaza sa te mai plangi si sa-i gasesti cusururi vietii tale. Fa o experienta: incearca o alta abordare!

Timp de 5 minte in aceasta dimineata, exerseaza in a gasi ceva pozitiv in tot ceea ce ti se intampla.
Nu iti “infrumuseta” viata si nici nu pretinde ca esti fericit, atunci cand nu esti. Daca nu esti fericit, admite acest lucru si pune intrebarea “Ce este pozitiv in nefericirea mea?”

Viata este calul tau dar tu nu il calaresti. Ridica-te in sa si ramai acolo timp de treizeci de zile. Nu te opri din calarit, pentru ca iti inchipui ca ai gresit calul. Nu ai gresit calul, asa ca nu incerca sa-l schimbi cu unul mai bun. Asta nu functioneaza niciodata. Numai calul pe care il calaresti te va duce acolo unde ai nevoie sa mergi. Ai incredere in el si ingrijeste-l. Si vezi ce se intampla.

Inca o sugestie: Daca-ti aduci calul la apa, iar el nu bea, nu-ti face griji. Pur si simplu nu ii e sete. Atunci cand va avea nevoie sa bea, va gasi el apa inaintea ta.

Raiul pe pamant inseamna ca esti cu desavarsire incantat de viata ta, exact asa cum este. Nu incerci sa rectifici ceva la tine sau sa vrei sa obtii mai multi bani, o slujba mai buna, sau o casa mai mare. Gasesti sacrul chiar aici si chiar acum. Tot aici este si locul unde te conectezi cu

energia creatoare care vrea sa se exprime in viata ta.

ZIUA 32 – ECHILIBRUL

Principiul fundamental al evolutiei spirituale este ECHILIBRUL, armonizarea tuturor aspectelor si elementelor vietii noastre, in toate domeniile, perioadele si circumstantele prin care trecem.
ECHILIBRUL, prin esenta lui, este un concept care are la baza principiul dinamismului, al transformarii si al combinarii armonioase al elementelor din interiorul dar si din exteriorul nostru, deopotriva.

Ce inseamna Echilibru pana la urma?

Inseamna sa diminuam din ce este prea mult si sa crestem ce este prea putin.
Acest Echilibru, desi este un concept general, el reprezinta altceva pentru fiecare persoana in parte, pentru ca fiecare se naste cu o combinatie unica de elemente, cu un cod energetic unic si cu un cod

genetic unic (AND-ul).

Pentru multi echilibrul se rezuma la un concept teoretic, o definitie greu de atins, poate chiar imposibil.
Si, intr-adevar, pentru ei asa si este…nu prea reusesc sa il atinga aproape niciodata, daca acesta este modul in care se pozitioneaza in relatie cu el.

Echilibrul in sine este Bunul Simt si presupune practic sa te cunosti indeajuns de bine sa poti sti exact ce anume se afla in controlul tau si ce poti cere de la Univers. La fel cum e necesar sa stii ce anume mai ai de ajustat, de crescut sau de diminuat astfel incat sa devii FUNCTIONAL in viata ta.

Echilibrul nu inseamna sa devi un robot sau un insensibil, o persoana anosta sau lipsita de trairi, nici o persoana care se hraneste numai cu radacini si cu aer comprimat si nici un monument de chintesenta si evlavie.

Echilibrul pentru fiecare inseamna acel punct in care sta asezat pe toate cele 4 picioare ale scaunului in mod egal:
1.Sanatate
2.Familie/Relatie
3.Cariera/Material
4.Personal (preocupari spirituale, pentru tine, pentru placerile tale si pentru sufletul tau)

De aceea pentru Echilibru nu s-a inventat inca un algoritm general valabil, pentru ca fiecare isi stie masura proprie si necesitatile proprii.
Aici intervine Liberul Arbitru (#Lectia23).

E timpul sa afli ce inseamna pentru tine Echilibrul!

#LectiaZilei

Gaseste un echilibru intre implinirea nevoilor tale materiale si a nevoilor spirituale.

Aloca-ti 5 minute din timpul tau in aceasta dimineata si pune pe hartie ce inseamna Echilibrul pentru tine. Cat la suta (%) aloci in momentul asta fiecaruia dinte cele 4 picioare ale scaunului?

Poti chiar sa desenezi un cerc si sa il imparti ca pe feliile de pizza. Fiecare din ele corespunde unui numar de procente. Priveste daca feliile sunt pe cat ai tu nevoie sa fie si daca, privindu-le, constati ca nu prea sunt, atunci ajusteaza-le! Pentru inceput cu pixul pe hartie.

Acesta este primul pas catre Echilibrul tau. Priveste apoi hartia si decide unde ai de umblat pentru ca Echilibrul tau sa se poata forma.
Nu este necesar sa faci acum un efort prea mare. Nimic nu e batut in cuie. E in puterea ta ca in fiecare zi sa poti ajusta atat cat ai nevoie din fiecare domeniu. Echilibrul l-ai atins atunci cand stii ca nu mai lipseste nimic, atunci cand nu mai ai nevoie de nimic si cand totul este exact cat trebuie si unde trebuie.

Ia cu tine foaia Echilibrului tau si pune-o in portofel. Nu poti sti ce idei iti mai vin pe parcursul zilei.

ZIUA 33 – TRECUTUL

Fiecare clipa care trece este deja Trecut.

Trecutul este baza noastra de date, suma momentelor captate in timp si spatiu, care fac ca viata noastra sa aiba sens.

Accesul la trecutul nostru se face prin amintiri pe care le stocam in memoria noastra. Exact ca fotografiile care transmit in timpul prezent o informatie despre un moment de timp care deja a trecut.
Fara amintiri, notiunea te "Trecut" nu ar mai exista. Fara memorie, am vedea lumea ca pentru prima data in fiecare clipa.

In planul dimensional in care traim, Timpul face ca Legea Cauza-Efect sa se manifeste. Notiunea de Trecut si notiunea de Karma (#Lectia27) sunt interconectate si reciproc conditionate. Nu poti depasi Karma daca

nu ti-ai incheiat lectiile cu Trecutul.

Atunci cand suntem captivi ai experientelor trecute, nu ne putem bucura de cele prezente. Fie trairi emotionale, atasamente, lucruri nerezolvate, regrete, rani sau suferinti, toate ne conditioneaza realitatea prezenta atata timp cat inca traim in Trecut. Aici intervine Karma si te trage de maneca, uneori mai subtil, alteori mai evident. Karma are misiunea de a-ti reaminti ca ceva din Trecutul tau a ramas nevindecat.

Vinovatia noastra legata de trecut face ca tot ceea ce s-a petrecut sa para inca si mai rau decat a fost atunci cand l-am experimentat. Acesta este alt mod de a evita prezentul.

Nu esti un prizonier al trecutului. Esti liber sa raspunzi cu iubire si adevar, chiar in acest moment.

#LectiaZilei
Este in firea ego-ului sa se ataseze de trecut si sa-l proiecteze in viitor. Ego-ul doreste ceea ce ii este familiar deoarece, in esenta, el nu se simte bine cu schimbarea.

Aduna lemne, doar daca vrei sa aprinzi focul. Mesteca in oala, doar daca vrei sa mirosi fiertura. Evoca trecutul, doar daca doresti sa dansezi cu el. Dar, daca e un incendiu in casa ta, trebuie sa-ti strangi lucrurile si sa pleci. Daca mancarea fierbe, nu se poate sa nu o mirosi. Daca trecutul danseaza in oglinda ta, nu te poti preface ca esti in stare de samadhi sau de Zen.

Rezistenta la experienta creeaza nenumarate ocoluri. La fel se intampla si cu cercetarea. Nu opune rezistenta. Nu cerceta prea adanc. Ocupa-te

doar de ce vine in viata ta, atunci cand vine si lasa Trecutul acolo unde-i este locul, in….Trecut!

Fa astazi un pas important si salveaza urmatorii 10 ani din viata ta de framantari, vinovatii si intrebari de “Cum ar fi fost daca?”!

Gandeste-te pentru 5 minute ca zbori de-asupra pamantului intr-un balon cu aer cald. Admiri privelistea de sub tine, treci peste rauri, munti si orase. Si totusi simti cumva o greutate care nu te lasa sa treci de-asupra norilor si sa vezi curcubeul. Ceva te tine atat de aproape de Pamant.

Privesti imprejur si observi cum de balonul tau atarna cu greutate niste saci pe care tu vezi scrise cu litere mari tot felul de lucruri. Te apropii mai mult de ei si citesti niste cuvinte iar scrisul seamana parca un pic cu al tau: amintiri triste, suferinta, persoane si situatii din trecut, probleme nerezolvate, regrete, vina, resentimente…..

Te uiti la saci si te hotarasti sa vezi ce se intampla daca incepi sa arunci afara din balonul tau cate unul. Incepe cu cel care te supara cel mai tare si care crezi ca atarna cel mai greu in balonul tau.
Apoi urmatorul si urmatorul pana cand arunci ultimul sac greu care iti ingreuna zborul.

Simti acum cat de usor se inalta balonul tau printre nori si la un moment dat incepi sa observi nuantele de rosu, portocaliu, galben….. Apare Soarele! Ce minunat! Esti liber sa zbori catre noi orizonturi ale vietii tale!

ZIUA 34 – VINDECAREA

Vindecarea este o stare. Ca proces presupune revenirea la o forma originara, cea de stare ideala perfecata, in care totalitatea sistemelor si componentele acestora functioneaza in armonie si echilibru (#Lectia33).

Stiintific si genetic, celulele au doua alternative:
1. Atunci cand gasesc un mediu prielnic, se reproduc, se inmultesc si formeaza ecosisteme;
2. Atunci cand mediul nu este favorabil si prielnic dezvoltarii lor, ele devin autosuficiente (in plan fizic se auto-distrug).

Mai pe romaneste, cand mediul pe care noi il cultivam in viata noastra si in interiorul nostru este favorabil, prielnic dezvoltarii si evolutiei, cultivam si starea de Sanatate. Cand mediul pe care noi il sustinem este unul involutiv, neprielnic, acid si nu este propice vietii, celulele aleg sa

se autodistruga, aparand in timp starea de Boala.
Acelasi lucru este valabil pentru absolut orice organism si sistem din acest univers.

Revenind la Vindecare, aceasta poate exista ca instrument de revenire la forma initiala, originara de Sanatate, atunci cand pe parcursul procesului prin care celulele decid ca mediul este neprielnic si devin autosuficiente, noi constatam ca ceva nu facem bine si DECIDEM SCHIMBAREA (#Lectia22 si #Lectia23).

Altfel spus, Vindecarea nu apare! Ea doar poate fi indusa de catre subiectul in cauza (a.k.a OM) care doreste sa inverseze procesul de trecere de la stadiul de autosuficienta al celulelor si sa creeze un mediu propice dezvoltarii lor. Mai precis, sa cultive starea de SANATATE. Vindecarea se refera in general la orice se poate autodistruge: corp fizic, psihic, emotional, energetic, spiritual etc..

Atata timp cat traim in materie, fiecare din acestesisteme este supus trecerii lui prin timp si astfel poate transcede catre unul dintre cele 2 stadii relativ finale: cel de reproducere si dezvoltare sau cel de autosuficienta/autodistrugere.

Ce il face pe om fiinta inteligenta si evoluata in univers? Tocmai aceasta capacitate, de a putea inversa procesul prin propria transformare, prin a schimba macazul.

Cum face Omul acest lucru? Prin a deveni Constient de propria conditie. Sau prin a-si constientiza propriile actiuni, decizii, atitudini, care il aduc la o stare opusa Sanatatii, echivalentul unui mediu neprielnic dezvoltarii celulelor.

Care este modul prin care putem accesa Vindecarea?

#LectiaZilei

Puterea vindecatoare si reparatoare a experientei noastre se afla in capacitatea ei de a ne ajuta sa accesam si sa manifestam cele mai profunde parti din noi insine. Acesta este motivul pentru care provocarile spirituale sunt o parte necesara a evolutiei noastre.

Fiecare nivel al fiinei noastre are nevoie de Vindecare pentru ca undeva, de-a lungul drumului anevoios catre varful muntelui, ne-am ranit, ne-am lovit si nu ne-am acordat timp pentru ca ranile sa se vindece.

Ia o foaie de hartie si noteaza urmatoarea prescriptie. Dureaza 5 minute:
Reteta in procesul de Vindecare:
-Iertare: 2 linguri dimineata pe stomacul gol si 2 seara inainte de culcare, pentru tot restul vietii;
- Iubire: 3 capsule/zi (dimineata, pranz si seara, dupa mesele principale);
-Multumirea: 4 cani mari/zi intre mese;
- Recunostinta: 4 tablete masticabile/zi;
- Imbratisari: 1h/zi cel putin.
- 5-6 fapte bune/zi/seara/noapte.

Reteta se mentine pana la instalarea definitiva a starii de Vindecare.

ZIUA 35 – RECUNOSTINTA

Recunostinta este alegerea de a vedea iubirea lui Dumnezeu in toate lucrurile. Atunci cand faci aceasta alegere, nu mai poti fi nefericit. Asta, deoarece alegerea de a aprecia duce la fericire, la fel de sigur cum alegerea de a nu aprecia duce la nefericire si disperare.
Un gest sprijina si inalta.
Celalalt depreciaza si distruge.

Ceea ce ne daruim noua insine se reflecta in tot ceea ce facem. Nu ne dam seama ca ceea ce gandim despre Viata, gandim despre noi insine. Noi suntem Viata si Viata trece prin noi. Noi construim Viata si nu invers.

Atunci cand suntem nemultumiti de ceea ce primim de la Viata si nu simtim recunostinta profunda, suntem nemultumiti practic de insasi

persoana noastra si de tot ceea ce reprezinta ea.

Recunostinta se refera la intelegera profunda a sensului existentei oamenilor, lucrurilor si fenomenelor aici, pe Pamant dar si in dimensiunile mai putin dense. Gradul de intelegere al acestora este cu atat mai profund si mai apropiat de Adevar, cu cat el depaseste limitele Mintii si naturii ei.

Recunostinta, ca si Iertarea (Lectia28), tin de Inima si de Suflet, nu de Minte, acesta fiind principalul motiv pentru care nu le putem intelege rational. Nu putem ierta cu Mintea, la fel cum nu putem fi Recunoscatori din minte. Recunostinta vine odata cu abilitatea de a deschide sufletul catre tot ceea ce exista si a fi multumiti de toate experientele si aspectele vietii, exact asa cum sunt ele.

Ai ajuns departe si mergem si mai departe, catre Recunostinta profunda.

#LectiaZilei

Practicarea Recunostintei este lectia fundamentala in drumul evolutiei noastre spirituale, iar menirea ei este aceea de a ne re-conecta la binecuvantarile si darurile divine pe care le purtam in noi si pe care le primim de la Viata.

Fii recunoscator pentru iubirea si ingrijirea de care te bucuri in viata ta. Concentreaza-ti atentia asupra a ceea ce este acolo, nu asupra a ceea ce nu este.
Descopera binele din viata ta – si il vei intari si il vei transmite, mai departe, celorlalti.

Prin Recunostinta ta, aceepti tot ceea ce e bun si frumos in drumul vietii si dai voie mai mult din aceste lucruri sa vina catre tine.

Umple-ti, in aceasta dimineata, sufletul de Recunostinta si, pentru 5 minute, alege sa-ti concentrezi atentia catre partea plina a paharului.

#LectieDeFiecareZi
Exprima-ti recunostinta, din adancul sufletului, pentru toate miracolele din viata ta:
- pentru ca esti om;
-pentru ca respiri si pentru ca ai ajuns pana aici;
- pentru ca poti sa simti si sa gandesti, pentru ca poti sa te exprimi, pentru ca poti sa gusti din atatea arome si gusturi;
- pentru sanatatea pe care o ai, atat cat este ea (intotdeauna se poate si mai rau!);
- pentru banii pe care ii castigi, atat cat sunt ei (intotdeauna se poate mai rau!!!!);
- pentru toti oamenii din jurul tau, oricat de buni sau rai ai considera ca sunt, aminteste-ti ca tot ce au facut ei, sunt doar reactii la circumstantele in care au fost pusi;
- pentru Pamantul pe care calci si te sprijina, pentru Soarele care te incalzeste si te mangaie, pentru Apa care te hraneste si te curata, pentru Aerul care te tine in viata;
- pentru Muzica, pentru Culori, pentru Rasete, pentru Dans, pentru Arta de orice fel, pentru copiii minunati, ai tai sau ai oricui (toti sunt ai nostri, in caz ca nu stiai asta pana acum);
- pentru pasari, pentru animale, pentru copaci si pentru flori, pentru insecte si pentru toate vietuitoarele. Si ei sunt maestrii nostri necuvantatori;
- pentru TOT ce te inconjoara si pentru TOT CEEA CE ESTI!

Adauga la lista aceasta tot ceea merita recunostinta ta si trece in fiecare zi macar un lucru nou pentru care esti R E C U N O S C A T O R.

ZIUA 36 – COMPASIUNEA

Dintre toate instrumentele pe care le-am primit la venirea noastra pe Pamant, Compasiunea este acela care transforma spiritul cel mai rapid si la nivelul cel mai profund, facand saltul de la Suferinta la Iubire manifstata.

In mod ideal, oricine care crede si afirma ca iubeste, ar trebui sa poata manifesta Compasiune in mod continuu si constant, vis a vis de tot ceea ce exista, atat in jurul lui, cat si in tot Universul.

In realitatea tridimensionala insa, nu e tot timpul asa.
Principiile religioase transmise si intelese incomplet sau deficitar, au asociat in timp conceptul de Compasiune cu cel de Mila.

Ca si vibratie, aceste doua concepte sunt total diferite, la fel ca si

cuvintele care le exprima.
Compasiunea deriva din sursa pura a Iubirii Universale si creaza, la nivel de spirit, puritate, intelegere si acceptare a tututor lucrurilor si fenomenelor, fiind sursa principala de Vindecare la nivel Karmic.

Mila este un sentiment fals de compasiune, care deriva, prin comparatie, din mintea umana si se reduce la un sentiment de parere de rau la adresa conditiei precare a cuiva, legat de un anumit aspect care il caracterizeaza pe acesta.

De obicei cand rostim cuvantul “mila”, vine automat si cuvantul “sarac”, ca in celebra expresie pe care o stim cu totii prea bine: “Saracul/saraca de tine! Mi-e mila de tine! Mi se rupe sufletul!”

Mila raneste, compara, instraineaza, injoseste.

Compasiunea vindeca, mangaie, uneste, inalta!

Nimeni nu are nevoie de Mila, toti avem nevoie de Compasiune!

Ai ajuns atat de departe pe acest #DrumDe40Zile! Este momentul sa inveti lectia Compasiunii.

#LectiaZilei

E usor sa simti compasiune pe cei care sunt amabili cu tine, dar nu e tot atat de usor cu cei carora nu le esti pe plac, sau care te “ataca”.
Adevarata compasiune se iveste atunci cand capacitatea ta de a iubi nu mai depinde de felul in care te trateaza ceilalti.

Atunci cand te privesti pe tine cu compasiune, ii vezi si pe ceilalti la fel, chiar si atunci cand ei incearca sa te atace. Intelegi ca ei incearca sa-si proiecteze ura de sine asupra ta, deoarece pentru ei este prea inspaimantatoare ca sa o poata privi. Asa ca, nu ataca la randul tau. Aminteste-ti doar cine esti si ofera-le compasiunea de care au cu atata disperare nevoie si pe care nu stiu cum sa o ceara.

Incepe in aceasta dimineata sa simti adevarata Compasiune si pentru urmatoarele 5 minute deruleaza prin minte imaginea tuturor persoanelor fata de care ai avut probleme in a-i ierta si a le oferi Compasiune.

Incepi intai cu tine! Extinde apoi aceasta traire catre persoanele cele mai apropiate sufletului tau. Apoi mergi mai departe catre cunoscuti, colegi de munca, apoi catre trecutul tau, copilarie, bunici, strabuni. Ofera compasiunea ta apoi catre tot ce exista, catre tot Universul creat. Esti Compasiune!

ZIUA 37 – PAMANTUL

Nu e nevoie sa calatoresti cu mintea in toate colturile Universului. Este indeajuns sa realizezi ca tot ceea ce ai nevoie este Aici, pe Pamant.

In misiunea noastra ca Oameni se afla si grija pentru planeta pe care momentan vietuim. Pamantul este organismul din care facem parte acum si el ne hraneste cu toate resursele lui. Iar noi, ca niste furnicute infometate, avare si nerecunoscatoare, apucam mult mai mult decat putem duce sau consuma intr-o viata si uitam ca tot pe Pamant suntem si nu vom pleca curand in alta parte.

Mama aceasta minunata numita Pamant, ofera fiecaruia dintre noi un nivel dimensional in care sa se manifeste, conform gradului de intelegere si de constiinta al fiecaruia.

Pamantul nu este numai ce putem vedea cu ochii, atinge cu mana si calca in picioare. Pamantul este si Suflet, si Spirit, si Sentiment, si Lumina, si Iubire. Pamantul este elementul primordial din care suntem plamaditi.

In Metafizica Chineza, Pamantul este elementul care este asociat stabilitatii, increderii, sigurantei. Pentru Pamant, noi suntem doar niste copii rasfatati, rebeli si foarte greu de educat, pe care e necesar sa ii protejeze si sa le ofere stabilitate si siguranta.

Iar noi oamenii, nesabuiti, lacomi si plini de frica, furiosi si frustrati, suntem disperati dupa a-si trece numele pe o bucata din acest Pamant, macar pana pierim in alt plan dimensional, uitand ca fiecare bucatica din Pamant este o bucata de suflet.

Este momentul sa ne conectam la Inima Pamantului si sa aflam adevarul.

#LectiaZilei
A iubi Pamantul nu are de-a face cu a-ti dori sa detii o parte din el. A iubi pamantul nu inseamna sa il faci un obiect de schimb, din care sa castigi ceva.
A iubi Pamantul inseamna a-i asculta vuietul inimii indurerate, inseamna a-i simti vibratia si rotatia. Inseamna a-i curata fata si ranile lasate in urma de generatii intregi de viteji cuceritori ai timpurilor.

Un lucru este absolut cert: Privit din spatiu, pe suprafata Pamantului nu se vad granitele dintre tari trasate de Om.

Privit din spatiu, Pamantul este o bijuterie plina de viata, cu albastru, alb si verde, care se plimba gratioasa si face piruete in jurul Soarelui, care o

mangaie cu caldura si cu razele sale.

Fii, in aceasta dimineata, cel/cea care ofera Pamantului 5 minunte de atentie.

Simte cum din talpile picioarelor iti cresc radacini viguroase, care patrund scoarta terestra si traverseaza toate straturile de pamant si roca, pana in centrul Mamei Pamant. Odata ajunse acolo, radacinile tale de lumina imbratiseaza Inima Mamei Pamant, un frumos quart de culoare roz, care pulseaza lumina si Iubire in tot Universul.

Transmite acum Pamantului recunostinta si Iubirea ta si cere-ti iertare pentru ignoranta, lacomia, nesabuinta si aroganta ta de Om. Acest gand al tau face cat o viata de nepasare. Simte cum prin radacinile tale urca acum o energie de culoare roz, care patrunde in tot corpul tau, umplandu-l de viata si de Energie Vie.

Multumeste Mamei Pamant pentru rabdarea cu care ne suporta gandurile si actiunile de fiecare zi. Incepand de astazi, esti in permanenta constient/a si in in permanenta conectat/a la Inima Pamantului.

ZIUA 38 – A FI OM

#LectiaVietii

Drag Om, ai ajuns atat de departe! Esti atat de minunat! Esti perfect si imperfect in acelasi timp! Esti privilegiul de a Fi! Esti atat de frumos! Iar frumusetea ta sta tocmai in complexitatea fiintei tale, in multitudinea de forme si de feluri de a fi. Esti sensibil si gingas dar si puternic si curajos, esti creativ, ingenios.

Dar…mai esti ceva.

Esti Pamant, Aer, Apa si Foc, adunate intr-un singur Gand, esti Viata, esti Spirit, esti Caldura si Lumina, esti Iubire. Esti purtatorul desavarsit al tainelor Universului. Esti capodopera maiastra a lui Dumnezeu.

A fi OM inseamna a fi constient de toate acestea si mai mult decat atat, a

fi OM inseamna a FI toate acestea si a le manifesta in fiecare clipa.

A fi OM inseamna a Fi liantul dintre Cer si Pamant dar si fiinta sociala care esti in fiecare zi.

A fi OM inseamna sa te vezi in fiecare OM pe tine insuti, a fi Om inseamna a alege sa fi varful lantului trofic si sa te si manifesti ca o fiinta inteligenta, evoluata si constienta chiar si atunci cand esti pus in situatii limita sau cand ti sunt provocate calitatile umane.

A fi Om este provocarea ta spirituala si o primesti in fiecare clipa ca raspuns la dorinta ta de a evolua. Asadar, minunat OM, nu te supara pe CLIPA ca este asa cum este, pentru ca undeva demult, chiar TU ai ales-o si ti-ai exprimat dorinta de a o trai AICI si ACUM.

A ramane Om chiar si atunci cand suferi este cu adevarat o realizare. A fi OM inseamna sa ramai OM si cand ai fost lovit, daramat si descurajat, si cand ai fost inselat, nedreptatit au izgonit, abandonat sau jefuit.

Ramai tot OM si cand clipa iti aduce belsug in lucruri materiale si cand te afli intr-un moment frumos al vietii tale.

A fi Om inseamna sa iti aduci aminte in permanenta ca “ Si asta va trece” si ca totul este in permanenta schimbare si evolutie.

A fi Om inseamna sa fi tu exemplul despre care se va vorbi cand vei fi doar spirit.

A fi Om inseamna SA IUBESTI Viata si fiecare clipa, fiecare alt OM, fiecare lucru, asa cum iubesc pasarile inaltul cerului si florile Soarele.

Inseamna SA TRAIESTI miracolul vietii in deplinatatea ei si a fiintei tale infinite, nu sa mori in fiecare zi in universul mental al gandurilor tale.

A FI OM inseamna sa iti daruiesti existenta, nu sa o tii doar pentru tine, ci sa insemni ceva macar pentru un suflet!

A fi OM inseamna sa te nasti, sa simti, sa razi, sa plangi, sa suferi, sa cazi, sa te ridici, sa te bucuri, sa gusti din toate roadele pamantului, sa dai viata si sa mori. Apoi sa mergi mai departe si sa evoluezi, dar fara a fi OM nu poti sti cum e sa faci toate astea.

Nu uita cat de sfanta este existenta de OM. Bucura-te de Omul care esti si iubeste fiecare moment al vietii asa cum este!

De astazi inainte, atunci cand te uiti in oglinda, priveste in ochii tai stralucitori si saluta-ti sufletul frumos! Trimite-ti un gand de Iubire si Multumeste-ti pentru tot ceea ce esti!

ZIUA 39 – CREATORUL

Am vorbit despre Pamant si am vorbit despre Om. A venit timpul sa vorbim despre Dumnezeu.
Dar nu este o misiune tocmai usoara, pentru ca a vorbi despre Dumnezeu, inseamna a vorbi despre infinit. A vorbi despre Dumnezeu este ca si un orb care ar descrie frumusetea unei flori. Dumnezeu se traieste si se simte.

Iisus a stiut ca unii dintre noi vor intampina dificultati in a-si aminti ce anume este Creatorul sau Dumnezeu, asa ca a decis sa simplifice invatatura de dragul nostru. El ne-a dat doar doua porunci de care sa ne aducem aminte: “Iubeste-L pe Dumnezeu din toata inima si cu toata mintea ta!” si “Iubeste-ti aproapele ca pe tine insuti.”
Pentru a-L iubi pe Dumnezeu, trebuie sa intelegem ca Dumnezeu nu se afla numai in afara noastra, ci si in interiorul nostru. El este in inima si in

mintea noastra. El este impreuna cu noi.

Intr-adevar, iubirea si prezenta lui Dumnezeu sunt insasi esenta a ceea ce suntem. A-L iubi pe Dumnezeu inseamna a ne iubi si a ne cinsti pe noi insine, precum si a asculta si a actiona in spiritul indrumarii pe care o primim.

Dar, asa cum Creatorul nostru este esenta noastra, El este, de asemenea, esenta fiecaruia dintre fratii si surorile noastre. Si fiecare dintre semenii nostri merita aceeasi cinstire de sine, iubire si respect pe care il meritam si noi.

A-L iubi pe Dumnezeu inseamna sa ne iubim si sa ne cinstim fratele si sora si sa respectam indrumarea lor, precum si actiunile ce izvorasc din ea.
Iubirea de Dumnezeu este intim legata de iubirea de noi insine si de iubirea pentru ceilalti.

Astazi a venit timpul sa il cunosti pe Creatorul din tine.

#LectiaVietii

Tu esti cel care decide ce va fi viata ta. Tu dai viata fiecarei relatii si fiecarei circumstante care iti iese in drum. Daca tu nu i-ai da viata, suflu, sens, scop, ea nu ar avea nimic.

Nimic din toate acestea nu exista separat de tine. Tu insa crezi ca da.

“Tu”, cel pe care-l cunosti, este un efect, nu o cauza. Acest “tu” se identifica cu lucruri exterioare si se autodefineste in raport cu ele, o

definitie atat de limitativa.

Dumnezeu nu are limite, nu are hotare. Nu exista nici o limita la cata iubire putem darui sau primi.

Vezi tu, intr-un timp viitor nu poti gasi si mai mult Dumnezeu. El este chiar aici, chiar acum.

A-L cauta pe Dumnezeu este o incercare nerealista. Ea duce in mod inevitabil la o fundatura. Nu Il poti gasi pe Dumnezeu undeva in afara, in lume, pentru ca Dumnezeu nu exista separat de tine.
Tot ceea ce este Dumnezeu, esti si tu, in mod potential. Scanteia divina este in interiorul tau.

Daca tu nu vezi acel potential in tine insuti, in fratii tai si in surorile tale, in mama ta, in prietenii tai, la ce bun sa-L cauti pe Dumnezeu? Chiar crezi ca Il vei gasi pe Dumnezeu, ca pe o entitate oarecare, separata de constiinta ta?

Tu esti doar o fateta in bijuteria cu multe fatete a iubirii si gratiei lui Dumnezeu. Frumusetea unei fatete nu impieteaza asupra splendorii alteia – ci o sporeste, atat in intindere, cat si in intensitate.

Daca il cauti pe Dumnezeu in afara ta, poti sa traiesti toata viata si sa nu stii niciodata ca Dumnezeu exista. E necesara o schimbare radicala. Trebuie sa te intorci catre interior, la locul in care esti acordat, in mod neconditionat, la Iubire.

Atunci cand ceri cu sinceritate, El este Cel care raspunde. Cand bati, El este Cel care deschide usa.

Adu-ti aminte aceasta dimineata de 9 Octombrie si de aceasta Lectie, ori de cate ori simti ca lucrurile din viata ta incep sa scape de sub control. Inspira adanc si cere Creatorului din tine sa-ti deschida usa inimii si sa afli raspunsul salvator care te va scoate la liman.

Tu esti Calea, Adevarul si Viata!

Multumeste acestei zile si acestui moment si daruieste-l tuturor. Tu esti Lumina care lumineaza totul in jurul ei.

ZIUA 40 – IUBIREA

Felicitari, suflet curajos! Ai ajuns la ultimul pas catre Tine Insuti!

Iubirea este ultima si cea mai de pret lectie a acestui drum. Iubirea este in fiecare lectie din cele 39. Iubirea este raspunsul la toate intrebarile. Iubirea este rezolvarea tuturor problemelor. Iubirea este Totul!

Iubirea este piatra de temelie a marilor invataturi spirituale. Fara iubire, nu exista decat dogme si credinte rigide si pline de teama. Fara iubire nu exista compasiune sau facere de bine.

In final, toate lacurile si raurile se varsa in mare. Toate formele de iubire se topesc in Iubirea Divina neconditionata, esenta a cine si a ce suntem. Cu totii suntem atrasi de un curent interior spre a ne naste, a creste, a ne individualiza si a ne contopi intr-un intreg mai mare. Acesta este dansul

divin al Iubirii.

#LectiaVietii

Tu esti Iubire!

Datorita tie, iubirea isi face aparitia in lume. Fara tine, ea ar fi invizibila. Iubirea care se exprima prin tine este Sfanta Prezenta, vehiculul uman aprins de lumina divina, intruparea insasi a Iubirii lui Dumnezeu.

Tu ii auzi chemarea si ii raspunzi, urmand aceasta simpla invatatura: “Tot ceea ce nu este plin de iubire trebuie sa fie iertat; si ceea ce este iertat devine binecuvantarea rabdatoare a iubirii, asternuta peste o lume imperfecta”.

#LectieDeFiecareZi

Oriunde mergi, Iubirea merge cu tine.

Nu conteaza de cate ori ai citit sfintele scripturi. Nu conteaza cate mantre sau rugaciuni ai spus ieri sau alaltaieri. Daca in sufletul tau nu este Iubire, ea nu apare pur si simplu. Nu conteaza cati Buddha sau Christosi ti-au venit in intampinare.
Cuvintele de iubire necesita actiuni care sa le confirme. Daca propovaduiesti Iubirea si actionezi intr-un mod care denota frica, oamenii nu sunt inspirati de exemplul tau.

Daca vrei ca cineva sa se comporte intr-un mod plin de iubire, trebuie sa fii dornic sa-l iubesti.

Numai iubirea ta pentru acea persoana o va invata ce inseamna iubirea.

Cand iubesti fara conditii, sprijini libertatea celorlalti de a-si alege propriul drum, chiar si atunci cand nu esti de acord cu ei. Ai incredere ca ei vor face cea mai buna alegere in ceea ce ii priveste. Ai incredere in planul pe care il are Dumnezeu pentru a-i trezi. Stii ca ei nu vor face niciodata o greseala care ii va izola de iubirea lui Dumnezeu si de iubirea ta.

Sursa iubirii se afla in interiorul propriei tale inimi. Nu astepta ca altii sa-ti dea iubirea de care ai nevoie. Nu-i invinovati pe altii pentru ca se retin de la a-ti darui iubire.

Tu nu ai nevoie de iubirea lor. Ai nevoie de iubirea ta.

Incepe sa vindeci aceasta lume prin exemplul tau de Iubire. Iar primul pas in aceasta vindecare esti chiar tu. Incepi cu tine si lumea se va vindeca odata cu tine!

Fiecare zi este o #Lectie importanta. Fiecare clipa este o provocare de a Iubi, mai profund si mai plenar!

TRAIESTE FIECARE CLIPA IN I. U. B. I. R. E. !

Nu va spunem Sfarsit, va spunem….

Va Urma

Angajament pentru o Viata Fericita,

Eu,_____,

Ma angajez sa ma eliberez de tot ceea ce ma leaga de trecut, de suferinta si de nemultumire si sa incep sa apreciez ce am in fata mea;

Sa petrec mai mult timp pentru dezvoltarea si evolutia mea si a vietii mele si sa iau din timpul pe care il petrec ingrijorandu-ma, judecand, criticand si plangandu-ma;

Sa ma eliberez deplin si definitiv de atasamentele legate de trecut si sa permit fiecarei provocari pe care viata mi-o trimite in ale pentru a evolua, nu pentru a involua;

Sa eliberez toate acele drame, neiertari si suferinte fara sens, toate relatiile toxice si abuzive, toate gandurile si comportamentele negative prezente in viata mea si sa fac constient trecerea de la a fi privi lucrurile rele, la a le privi pe cele bune;

Sa fac loc in inima mea pentru Iubire, fericire, pace si liniste si sa incep noua mea viata dintr-un spatiu al posibilitatilor infinite – Clipa Prezenta;

Ma angajez sa fiu sincer/a cu mine tot timpul si sa nu ma abat de la calea mea doar pentru a multumii alte persoane.

Incepand de Acum si incepand cu ziua de Azi, ma angajez sa-mi traiesc viata intr-un mod care este benefic pentru mine.
Incepand de acum ma angajez la o Viata Fericita!

Cu Sinceritate,

_____,

Cele 40 de Lectii ale Zilei

Biografie

Cateva cuvinte despre persoanele din spatele Echipei Psy Development si despre realizatorii programului Drumul de 40 de Zile.

Ruxandra Mindroceanu

Psihoterapeut & Life Coach; Consultant Nutritie Taoista si Psihonutritie; Consultant Metafizica Chineza (Astrologie Chineza&Feng Shui).

Buna! Sunt Ruxandra.

Sunt unul dintre cofondatorii Asociatiei Psy Development si ai Centrului Psy Development – Bucuresti.

Ca si pregatire sunt psihoterapeut, trainer, consultant in nutritie si consultant in metafizica chineza. Dar dincolo de asta, sunt o umanista convinsa.

Cred in Noua Lume si in Noul Om, in capacitatile sale creatoare, in potentialul sau infinit si in Evolutie.

Sustin, prin activitatile mele, dezvoltarea omului si a societatii prin prisma sanatatii mentale, fizice si spirituale.

Am convingerea ca un numar suficient de oameni pot schimba destinul unei lumi, spre o lume cu un mediu de viata mai sanatos, cu un stil de viata armonios si cu un potential de manifestare amplificat.

Daca ma opun unui lucru este dogma, ideea de control a individului si a locului sau in lume, de manipulare in masa si de non-sanatate pe toate planurile: promovarea de produse absolut nocive sanatatii, poluante si daunatoare trupului si spiritului.

Ca rezultat, toate cursurile, seminariile si programele mele de coaching includ idei si principii care sa contribuie la schimbarea comportamentului oamenilor catre a-si imbuntati vietile, sanatatea, spre a-si extinde viziunea si spre a-si imbogati bagajul cultural si spiritual. Eu numesc asta upgrade cultural.

Prin Psy Development urmaresc sa ating cati mai multi oameni prin raspandirea ideilor noii gandiri “iluminatoare” si evolutive, pe care nu le-au primit prin sistemul de educatie traditional si astfel au experimentat suferinta si traume in vietile lor.

Prin consultanta si coaching-ul pe care il fac oamenilor, ofer acestora “instrumetele” simple dar eficiente prin care sa ajunga la un nivel acceptabil de functionalitate in viata lor si prin care sa atinga Echilibrul. Oricat de imposibil ar parea, metoda functioneaza! Prefer sa invat un om sa pescuiasca singur, decat sa ii dau eu cate un peste pe saptamana.

Programele si Campaniile mele.

A.E.R. – Alimentatie. Energie. Respiratie. Curs de baza in Psihonutritie si Energetica Alimentelor

#GrupPsyD – Grup de Coaching pentru Dezvoltarea sanatatii Mentale, Fizice si Spirituale

#BootCamp Psy Development – Tabara de Dezvoltare Personala si Spirituala

Vreau Business-ul meu! - Program de Coaching pentru noii intreprinzatori

Sanatate si Dezvoltare prin Metafizica Chineza (Astrologie Chineza si Feng Shui)

Vreau o relatie echilibrata – Program intensiv de resoftare in cuplu

Pasind catre Abundenta – Program de resuscitare a finatelor personale

Darul Inimii – Program Online Gratuit de Evolutie

Pentru intrebari, informatii sau doar un salut, trimite-mi un **e-mail** la centrulpsydevelopment@gmail.com si iti voi raspunde cu mare placere.

Urmareste-mi articolele si postarile pe www.facebook.com/psydevelopment si pe www.psydevelopment.ro.

Ciprian Constantin Vlad

Ciprian Constantin Vlad este specialist in metode de vindecare alternativa, cu o activitate in domeniul esoteric, al stiintelor umaniste si de frontiera de peste 18 ani. Este de asemenea membru activ in mai multe organizatii nationale si internationale de profil.

MOTO PERSONAL

In fiecare om se gaseste o putere imensa care este imposibil de inteles pentru o minte obisnuita sa observe totul doar prin cele cinci simturi. Odata cu extinderea constiintei, fiinta umana devine constienta de faptul

ca este multisenzoriala. Imposibilul devine posibil, iar puterea imensa devine o stare normala de a fi.

STUDII:

- **Absolvent al Facultatii de Stiinte ale Miscarii, Sportului si Sanatatii** *din cadrul Universitatii „Vasile Alecsandri”* , Bacau, cu specializari in:
  - **Gimnastica(artistica/aerobica/ritmica)**
  - **Arte martiale(non contact/semi-contact/full contact)**
- **Absolvent al International and European Academy of Informatization ,** Kiev, cu specializari in:
  - **Parapsihologie**
  - **Femenologie**
  - **Cosmoeniopsihologie**
  - **Sugestologie/ Hipnologie**
  - **Medicina energetica**
- **Absolvent al International University of Fundamental Studies,** Oxford Network**,** cu specializare in:
  - **Psihanaliza Bioinformatica**
  - **Reabilitare Psihoinformatica**
  - **Psihonutritie**
- **Absolvent al Gnostic Institute**, Marea Britanie
- **Absolvent al cursurilor de Filozofie Budista** din cadrul RanjungYeshe Institute – Universitatea Kathmandu, Nepal

- **Absolvent al cursurilor de Metafizica Chineza** din cadrul Mastery Academy of Chinese Metaphysics, Kuala Lumpur, Malaysia
- **Absolvent al cursurilor de Medicina Energetica Samanica** din cadrul – The FourWinds Society© –Alberto Viloldo Foundation.
- **Absolvent al cursurilor de Radiestezie si Teleradiestezie** din cadrul International Society for Dowsing Studies and Research©

ALTE CALIFICARI:

- **FORMATOR** - absolvent al cursurilor de Formator acreditate CNFPA
- **HOLOSTIC LIFE COACH** - certificat de Spencer Institute, USA
- **CONSULTANT METAFIZICA CHINEZA**
- **ADVANCED MASTER BAZI CONSULTANT(Chinese Astrology)**
- **MASTER USUI REIKI RYOHO /MASTER USUI SHIKI REIKI RYOHO/MASTER REIKI JIN KEY DO/MASTER KARUNA © REIKI /GRAND MASTER REIKI/MASTER SHAMBALLA MDH,**
- **SILVA SYSTEM MASTER PRACTITIONER – Absolvent al SILVA MASTER CIRCLE, Silva Mind Body Healing, Silva**

IntuitionSystem, Silva Life System, Silva Manifesting, Silva star athlete sport power,

- **SILVA ULTRAMIND MASTER PRACTITIONER**- absolvent al cursurilor**: Silva Ultramind ESP, Silva Ultramind ESP for Alternative Healing, Silva Ultramind ESP for RemoteViewing and Influencing,**
- **SILVA HOLISTIC FAITH HEALING MASTER PRACTITIONER,**
- **EFT PRACTITIONER/EFT MASTER PRACTITIONER** (emotional freedomtechinque),
- **NLP PRACTITIONER/ NLP MASTER PRACTITIONER,**

APARTENENTE:

- **Membru al Federatiei Romane de Arte Martiale(FRAM)**
- **Membru al International Association of Reiki Professionals(IARC)**
- **Membru al International Center for Reiki Training(ICRT)**
- **Membru al Silva International Graduate Asociation(SIGA)**
- **Membru al American Union of NLP(AUNLP)**
- **Membru al Parapsychological Asociation(PA),**
- **Membru al Association for Transpersonal Psychology (ATP)**
- **Membru al Association for Humanistic Psychology (AHP)**
- **Membru al International Society for Dowsing Research(ISD)**

- **Membru al Foundation for Preservation of MahayanaTradition(FPMT)**
- **Membru al World Cosmohumanistic League of Nation(WCLN)**